图文互动 一册通览 现代人不可不知的潮流新知

完全图解 催眠

解读心理暗示的强大力量



霍欣彤 ⊙ 编著

南海出版公司

关 于 本 书

实施催眠时，受试者坐着或躺着的沙发或床被叫做弗洛伊德榻，它可以是任何形状的。纵览催眠的历史，遇到心理问题的人都曾在各类催眠师的引导下进入催眠状态，继而在觉醒后发觉自己的病症已经消除了。承受这一过程的弗洛伊德榻则见证了催眠的关键：用自己的力量来解决自己的问题。这也是本书的主旨所在——让每一位读者通过催眠来改善自己的生活。此外，本书采取了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，再现了催眠神奇的治疗场景和曲折的发展历程，以及每个人都可以学会的操作方法。相信这种方式可以给读者带来快乐、高效的阅读体验。

- **你容易成为受控者，还是具有催眠师的潜质？**
- **解析运用催眠摆脱烦恼、发掘潜能的科学原理。**
- **25项催眠诱导方法和16种催眠活用方法帮你优化生活。**

精彩内页展示



建议上架类别：图解类

ISBN 978-7-5442-4130-4
9 787544 241304 >
定价：28元

图书在版编目（CIP）数据
完全图解催眠／霍欣彤编著．
—海口：南海出版公司，2008.5
ISBN 978-7-5442-4130-4
Ⅰ.完… Ⅱ.霍… Ⅲ.催眠治疗－图解 Ⅳ.R749.057-64
中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第067758号

完全图解系列

丛书主编／黄利　监制／万夏
项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO
插画／文鲁工作室

WANQUAN TUJIE CUIMIAN

完　全　图　解　催　眠

编　　著　霍欣彤
责任编辑　黄　利
封面设计　紫圖裝幀
出版发行　南海出版公司　电话（0898）66568511
社　　址　海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼　邮编 570206
电子信箱　nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经　　销　南海出版公司　电话（0898）66568511
印　　刷　北京佳信达艺术印刷有限公司
开　　本　787毫米×1092毫米　1/16
印　　张　14
字　　数　112千
版　　次　2008年5月第1版　2008年5月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5442-4130-4
定　　价　28元

完全图解 11

完全图解 催眠

解读心理暗示的强大力量

霍欣彤/编著



你容易成为受控者，还是具有催眠师的潜质？图解手法再现催眠场景，治疗案例解析催眠原理，25项催眠诱导方法教你实施催眠，16种催眠活用方法让你的生活更美好！

南海出版公司
2008 · 海口

催眠的真相

催眠的体验：每个人都有过的经历

你经历过催眠吗？

也许很多人都回答没有。

那么，你是否有过在公交车的摇晃中迷迷糊糊睡着的体验？你是否有过看到“清仓处理”就立刻加入抢购队伍的经历？你是否有过比赛前紧张得呼吸困难然后作深呼吸让自己平静下来的感受？你是否有过在大自然中聆听蝉鸣鸟语遐思联翩的畅快心情？

如果有的话，那就意味着你也体验过催眠。这个答案很令人意外吧！

大多数人的感受是，催眠神秘而危险！催眠师就像巫师、魔法师，而被催眠的人（受试者）则在任由催眠师摆布，会不由自主地做自己不愿做的事，包括不道德的和不合法的事，说出自己不愿说的话，包括羞与人言的秘密。但凡掌握催眠术的人都能用它图谋不轨，而且不留痕迹。

而事实则是，包括前文所列举的诸如在车上发呆（由于感官刺激过于单调而使人进入恍惚状态），受到广告的影响而采取一些行动（被言语或文字暗示而采取行为），告诉自己要控制情绪（通过自我暗示来改变意识状态），在大自然中遐想（通过冥想进入催眠状态来改善精神面貌），以及为人熟知的催眠师运用催眠疗法（目前的学者们对催眠的描述为一种类似睡眠的状态，在此状态下人们会自动地依照暗示来感知刺激，会引起记忆和自我意识的变化）来治疗心理疾病，这些都是催眠。

因此，催眠不仅应用于医学和心理学领域，它的原理还可以用于社会生活的许多方面，而且能取得非常好的效果。很多人之所以对催眠持有偏见，这与催眠神秘而复杂的发展历程有着非常大的关系。

催眠的历史：从无名到正名的曲折过程

1. 从“无名”到“有名”

在几千年以前的古埃及和古希腊有着被称为“睡眠殿堂”的机构，那里的巫师和占卜师等会通过分析患者的梦来给人治病。当时所采用的梦的诱导技术和催眠的原理非常相似，都是在患者处于睡眠状态时对其施与暗示，使其在醒来后获得康复。在古老的中国，据《黄帝内经》记载，一种称为“祝由”的类似巫术治疗方法也与催眠非常相似。总之，催眠的源头与神秘诡异的巫术、祭祀有关，从而就给人留下了“神秘”的印象。

到了18世纪晚期，麦斯麦发明了用“动物磁”来治疗精神疾病的方法，那就是现代催

眠术的开端。当时的人们已经逐渐认识到期望和暗示对人的作用了。由于催眠与睡眠的关系，布雷德用了睡神的名字来给催眠命名，此时催眠已经步入了医学界。

2. 从“有名无分”到“有名有分”

催眠术在医学界——主要是外科手术得到大规模运用与当时没有麻醉剂有很大关系，然而化学麻醉药品的发明却在短时间内使催眠备受冷遇。接着关于催眠的研究涌现出了两大学派：巴黎学派和南锡学派。夏科作为南锡派的一员曾经发表了很多错误的观点，而这些观点却让催眠更为受到医学界的关注。

这里需提到的是与夏科一起开展研究的弗洛伊德——精神分析之父。弗洛伊德曾将催眠用于探察潜意识世界，然而他最终放弃了使用催眠术——弗洛伊德认为催眠基于暗示和信仰，而非科学的方法。由于弗洛伊德位高权重，催眠术的应用急剧减少，而也正是因为如此，催眠迎来了操作方式的改革。

现代最伟大的催眠师之一艾瑞克森对催眠操作方法的改进使其呈现出了崭新的面貌：催眠不仅是催眠师治疗患者的工具，还可以称为一门关于沟通的艺术。艾瑞克森的关注点在于催眠师和受试者之间建立合作关系,催眠的目标是引发受试者的合作和自己治疗自己，换而言之，催眠疗法的关键在于用自己的力量解决自己的问题！

在20世纪的前50年中，催眠仍然受到医学界的抵触；而在1955年，英国医学会承认了催眠的地位；在1958年，美国医学会和美国心理学会也承认了催眠的科学性。

催眠的真相：弗洛伊德榻上的自我救赎

通常，催眠师让受试者躺的沙发或床被叫做弗洛伊德榻（源于弗洛伊德在自己的诊所给来访者准备的躺椅，其实是普通的躺椅），它可以是任何形状的，只要能让人感到舒服放松。纵览催眠的历史，遇到心理问题的人曾在各种形式的催眠师（包括巫师、祭司、魔法师和现代催眠师）的引导下进入睡眠状态并接受治疗，继而觉醒后发觉自己的病症已经消除了。承受这一过程的弗洛伊德榻则见证了催眠治疗的关键：受试者自己让自己因循催眠暗示而改变了个人的意识，并绽放出个人潜在的心理能量。因此，催眠的本质在于“自救”——依靠自己的力量来解决自己的问题。

这也是本书的主旨所在：让每一位读者通过了解催眠的科学机制来改善自己的生活。本书在介绍催眠的原理、沿革的基础上详细列举了25项催眠诱导的方法和16项活用催眠的方法，包括如何使人进入催眠状态的诀窍以及每个人都能用暗示解决问题方法，对此每一位读者都可以亲自实践——要相信自己可以成为催眠大师。

此外，本书采取了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，再现了催眠神奇的治疗过程和曲折的发展历程，以及每个人都可以学会的操作方法。相信这种方式可以给您带来快乐、高效的阅读体验。

目录

编者序：催眠的真相 …… 2
本书阅读导航 …… 8

第1章 不可思议的催眠

1. 催眠是什么：是催眠状态还是清醒状态 …… 12
2. 催眠性恍惚：催眠时身心处于何种状态 …… 14
3. 被动性注意力集中：比较催眠性恍惚与自然性恍惚 …… 16
4. 被暗示性亢进：暗示性话语的影响力 …… 18
5. 人们对催眠的误解：一旦被催眠就会任催眠师摆布吗 …… 20
6. 催眠与睡眠：催眠状态和睡着了一样吗 …… 22
7. 催眠时的脑波：可以看到的催眠状态的变化 …… 24
8. 催眠与无意识：催眠会唤起无意识吗 …… 26
9. 唤起无意识：与无意识世界全接触 …… 28
10. 与无意识交流：探察无意识世界的方法 …… 30
11. 被暗示性与被催眠性：容易被暗示的人就容易被催眠吗 …… 32
12. 催眠感受性：什么样的人容易被催眠 …… 34
13. 催眠的分类：他人催眠与自我催眠 …… 36
14. 暗示的分类：暗示起什么作用 …… 38
15. 催眠深度：催眠状态都是一样的吗 …… 40

第2章 催眠的历史

1. 催眠的开始：原始时代的催眠 …… 44
2. 国王进行的御触：只有牧师可以使用的秘法 …… 46
3. 麦斯麦术：麦斯麦与磁气疗法 …… 48
4. 普伊塞格的发现：人工催眠与睡眠奇迹 …… 50

5. 磁气现象的起因：这是由暗示作用引起的吗 …… 52
6. 伽斯纳的驱魔术：疾病是恶灵的杰作吗 …… 54
7. 催眠麻醉：暗示的力量可以使疼痛消失吗 …… 56
8. 催眠命名的由来：布雷德翻开催眠史新的一页 …… 58
9. 南锡学派的催眠研究：利保尔特与博恩海姆的成就是什么 …… 60
10. 夏科对催眠的见解：南锡学派与巴黎学派的大论战 …… 62
11. 精神分析论的萌芽：布洛伊尔与不喝水的少女 …… 64
12. 弗洛伊德开创精神分析：从情感宣泄疗法到自由联想法 …… 66
13. 弗洛伊德以后的催眠：衰落的催眠再次受到瞩目 …… 68
14. 库埃法：自我催眠法的诞生 …… 70
15. 催眠被医学界认可：国际临床实验催眠学会的创立 …… 72
16. 催眠概念的革命：艾瑞克森式的催眠诱导法 …… 74

第3章 催眠的实施

1. 催眠阶段与催眠现象：被引发的催眠现象也分阶段吗 …… 78
2. 催眠接待：了解催眠接待的流程与目的 …… 80
3. 催眠的场所：什么样的地方适合进行催眠 …… 82
4. 进行催眠的关键点：催眠师与受试者之间的信任 …… 84
5. 事前面谈：事前面谈需要做哪些工作 …… 86
6. 催眠的危险性：催眠疗法对任何人都有效吗 …… 88
7. 催眠前的注意事项：进行催眠需要注意什么 …… 90
8. 被暗示性实验：确认受试者是否容易被催眠 …… 92
9. 催眠诱导法：重复诱导法的原因是什么 …… 94
10. 催眠深化法：要想深化恍惚状态应该怎么做 …… 96
11. “催眠术”与“催眠”的区别：为什么必须用“催眠”这个词 …… 98

第4章 催眠暗示与催眠现象

1. 动念动作应答法：与无意识对话的方法 …… 102
2. 催眠对身体的影响：催眠可以提高肌肉力量和柔韧性 …… 104
3. 催眠时的记忆力：催眠可以增强记忆力 …… 106
4. 催眠对触觉的影响：可以利用催眠暗示控制感觉 …… 108

5. 催眠对触感以外感觉的控制：
催眠对味觉、嗅觉、视觉、听觉的控制 …… 110
6. 梦的诱导：催眠可以使人做梦 …… 112
7. 后催眠暗示：让受试者在觉醒后执行指令 …… 114
8. 关键字法：立刻进入催眠状态的方法 …… 116
9. 健忘暗示：为什么要让受试者忘记催眠暗示 …… 118
10. 人格转换：改善人际关系的催眠方法 …… 120
11. 年龄倒退：追溯遗失的记忆 …… 122
12. 发展催眠：去体验未来的自己 …… 124
13. 自动记录：寻找内心深处的压抑 …… 126
14. 正幻视与负幻视：通过暗示引起幻视的现象 …… 128
15. 实验神经病：用催眠来制造心理问题 …… 130
16. 前世疗法：你相信自己有前世吗 …… 132

第5章 催眠诱导与催眠深化法

1. 振子法：用硬币来实施催眠暗示 …… 136
2. 呼吸法：反复深呼吸就能进入催眠状态 …… 138
3. 要径法：用手的动作来配合催眠 …… 140
4. 凝视法：凝视发光物体会犯困吗 …… 142
5. 睁眼闭眼法：利用简单的动作进行催眠诱导 …… 144
6. 眼睑僵硬法：催眠过程中为什么眼睛无法睁开 …… 146
7. 手指固定法：手掌或手指僵硬的现象 …… 148
8. 手臂伸展法：通过手臂伸展使受试者进入恍惚状态 …… 150
9. 手臂的上抬与下落：使受试者快速进入恍惚状态的技法 …… 152
10. 抬手法：让受试者毫无抗拒地接受暗示 …… 154
11. 注意呼吸法：通过自然呼吸进入催眠状态 …… 156
12. 手臂僵直法：由手臂僵直进入催眠状态 …… 158
13. 全身僵直法：让人身体无法动弹的催眠方法 …… 160
14. 全身无力法：无力暗示适合在什么时候使用 …… 162
15. 站立后倒法：需要很高技巧的技法 …… 164
16. 左右运动和前后运动：通过单调的运动进行催眠 …… 166
17. 本能运动：能够舒缓压力的催眠技法 …… 168

18. 重感暗示法：通过重感暗示进行催眠的方法 …… 170
19. 倒数法：通过倒数数字实施催眠的方法 …… 172
20. 节拍器法与沉默法：用节拍和沉默使心情平静 …… 174
21. 台阶法与隧道法：可以体验到移动感的技法 …… 176
22. 交互法：反复实施觉醒和催眠暗示 …… 178
23. 混乱法：解除受试者对暗示抗拒的方法 …… 180
24. 想象法：想象力与催眠深度的关系是什么 …… 182
25. 觉醒法：从催眠中唤醒受试者的技法 …… 184

第6章 催眠的活用方法

1. 自律训练法：自己能够进行的催眠 …… 188
2. 治疗厌学：用催眠激发人的学习欲望 …… 190
3. 遗尿症的催眠治疗法：尿床也能通过催眠治疗吗 …… 192
4. 晕交通工具症状的克服：催眠可以使人不再晕交通工具 …… 194
5. 治疗失眠：从失眠意识中解放出来 …… 196
6. 按时起床的方法：催眠可以使在希望的时间起床 …… 198
7. 脸红症的克服：要想在人前不脸红应该怎么做 …… 200
8. 催眠戒烟法：利用催眠可以戒烟 …… 202
9. 催眠节酒法：想避免饮酒过量应该怎么做 …… 204
10. 用催眠治疗皮肤病：利用催眠使瘊子消失 …… 206
11. 催眠减肥法：无压力平稳减重法 …… 208
12. 偏食矫正法：催眠可以让孩子不挑食 …… 210
13. 症状置换法：用催眠把重的症状换成轻的症状 …… 212
14. 时间扭曲法：用催眠控制时间知觉 …… 214
15. 治疗不安发作：催眠能够控制身心不安的感觉 …… 216
16. 自信获得法：催眠可以让人体验梦想实现的感觉 …… 218

附录：催眠大师一览表 …… 220

本书阅读导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。

书名与序号
用醒目的序号来提示该文在本章中的排列顺序。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

3 完全图解 催眠

要径法

用手的动作来配合催眠

在气功师的表演过程中，人们经常看到气功师用手“发力”的情景。与此类似，在催眠的方法中，也有将手的动作与暗示结合起来的诱导法。

● 利用手的温度进行的催眠诱导法

麦斯麦者在向患者输送动物磁气的时候，不再使用装有磁气的桶或瓶子，而是使用自己的手。他们曾经相信可以通过手将自己身体里积蓄的磁气传给患者。具体做法为，在手掌向着患者身体的状态下沿着其身体从上向下推，或者直接接触患者的身体向下按。这就是要径法[1]。虽然动物磁气的存在已经被否定了，但人们至今也时常将要径法作为诱导法使用。

要径法能够成为诱导法，有两个原因。一个是因为它能够使注意力集中。受试者会将注意力集中到催眠师的手，或者催眠师的手接触的（或者是靠近的）自己的身体部位上。这种注意力集中状态[2]也是一种隔离来自外界的其他刺激的状态。

第二个原因是催眠师手上的温度会传导至受试者的身体。大多数人在别人用手触摸自己或靠近自己时，会感觉到它的温度。这种温度会自然而然地引发睡意。也就是利用理所当然的生理现象进行催眠诱导。

用手直接接触受试者的身体时，不是用力按压，而是要控制在轻轻接触的程度。在不接触受试者身体的情况下进行的时候，将手放在距离其身体几厘米的位置上。不管是哪种方法，都要按照头、肩膀、手臂这样的顺序从上往下推。催眠师在重复这个过程数次的同时，进行暗示。用平静的声音像喃喃细语一样重复“你会很舒服”、“你的身体会很温暖”、“你会感觉暖暖的非常舒服”、“你会发困”等暗示。这样将手的动作与暗示结合起来，可以诱导受试者逐渐进入催眠状态。

1 也称为按手法、通手法。
2 在受试者将注意力集中到自己的身体的状态下，会变得对催眠师给出的暗示不加批判，所以会更容易接受暗示。

140

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

章节

阶梯形的色块能使读者迅速地查找到每一个章节。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

插图

对较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解文意。



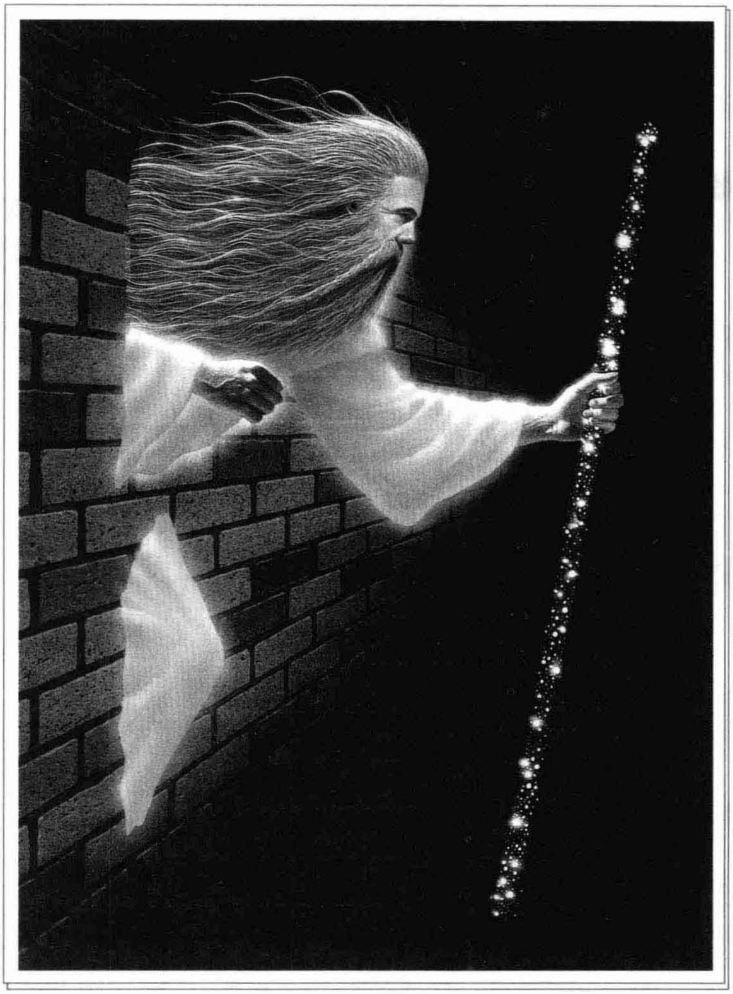
要径法

要径法的操作过程

要径法主要是催眠师通过用手的动作来引导受试者将注意力集中到自己的身体，并诱导其进入催眠状态。

弗洛伊德创造的前额法

弗洛伊德创造的前额法（也叫做精神集中法）也用到压掌的技巧。具体做法：让患者集中精神去回想引起患病原因的经历或体验，并告诉医生；当病人一时无法顺利报告时，医生就让他闭眼并用手按放在他的额部，并暗示"经过用手按压后，无论你想起或看到什么，都直接说出来吧"。



强大的意念

古代的巫师们认为，意识是强大而无孔不入的，因而集中起来的意念无坚不摧，甚至可以使人穿墙而过；与此类似，过去的催眠理论认为，催眠师通过意念的力量能直接进入受试者的内心世界，并对其进行控制，这就是所谓的“意念力量学说”。不过这一学说使人们产生了关于催眠的最常见的错误认识，即过度夸大了催眠师的意念的影响力。

第 一 章

不可思议的催眠

什么是催眠？一旦进入催眠状态，意识会处于何种状态？此外，任何人都可以被催眠吗？本章将带领你探明催眠的不可思议性。



催眠是什么

是催眠状态还是清醒状态

是不是一旦被催眠，被催眠的人就没有了意识，而且什么都不知道了？在这个状态下，真的是什么都听不到，也不知道自己在做什么吗？

● 通过暗示有意识地创造出来的变性意识状态

受试者（被人催眠的人）肯定会随着催眠师（实施催眠的人）的引导，莫名其妙地连续做出奇怪的动作。我想一定有很多人都是这么认为的。

但是，即使被催眠了，人也不会失去意识。如果在催眠状态下失去了意识，那就从催眠变成了睡眠。不管进入多么深的催眠状态，都一定会有意识残留。况且如果仅是进入很浅层的催眠状态，人的意识还是相当清醒的。

那么，催眠状态与清醒状态[1]没有任何不同吗？不是的。催眠状态下虽然不会失去意识，但是意识会进入或多或少与平时有些不同的状态。这种与普通情况不同的意识状态，心理学家称其为变性意识状态（恍惚状态[2]）。

但是，并不是只有在被催眠的时候才会进入变性意识状态。多年修行的禅僧、练瑜伽的人在打坐或者练瑜伽的时候，都会进入变性意识状态。而且，即使是一般人，一旦开始冥想或者练气功，也容易进入变性意识状态。那么，这些方法与催眠有什么区别呢？其区别就在于催眠使用暗示这一点。

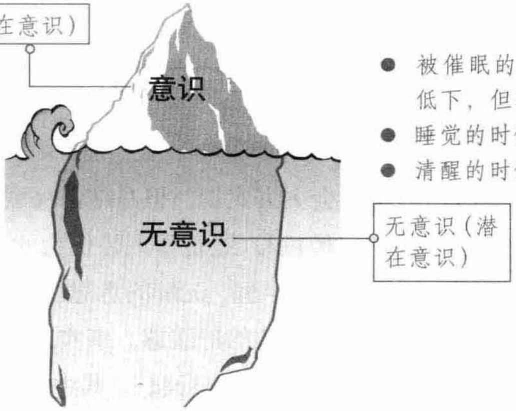
所谓“催眠”，主要是指通过暗示有意识地创造出变性意识状态的行为（方法），也指这种变性意识状态（催眠状态）本身。进一步说，包括利用变性意识状态使人的行动、知觉、情感、记忆等发生一些变化的行为，统称为“催眠”。

1 意识十分清醒的一般状态。
2 恍惚这个词语本身，含有神志不清、半睡半醒、忘我、沉醉、失神、昏睡等意思。

意识的两种状态

意识与无意识

精神分析学派的弗洛伊德发展了最初的有关无意识的理论。他认为，如果把人的心理比做一座冰山，意识就是露出水面的顶端，只占心理活动的小部分，而大部分的心理活动是无意识，是冰川在海平面以下深不可测的部分。



某些意识经验如创伤记忆和禁品渴望会一直藏在人的内心无意识中，并影响人们的行为。

- 被催眠的时候，虽然意识活动低下，但不会完全失去意识。
- 睡觉的时候，意识活动会停止。
- 清醒的时候，意识很清楚。



为什么人们想要改变意识状态

人们常常对自己的状态不满意，从而会设法寻找一些改变意识的途径，希望可以有更好的方式发掘自己潜意识中的能量。

改变意识的不同方式

1.酒精
使人更加兴奋，降低控制力。

2.咖啡
含有使人兴奋的成分，对心脏和血液循环都有影响。

3.药物
精神促动药物可以减轻压力，但是会造成人们的生理依赖，如大麻、鸦片、海洛因和镇定剂等。

4.冥想
注意力集中于内心的自我，如瑜伽冥想、修禅等方式。

5.宗教
祷告、听布道等宗教活动会让人体验到一种难以言传的感觉。

6.尼古丁
会刺激人的大脑，使人产生一种良好的感觉。

詹姆斯认为，当人们的意识状态发生改变时，巨大而强烈的兴奋感将开启人们的心智，使人们发现正常意识状态下不可能存在的一种微妙的思想或直觉。



催眠性恍惚

催眠时身心处于何种状态

催眠领域中的变性意识状态，在专业上被称为催眠性恍惚。那么催眠性恍惚到底是一种什么样的状态呢？

缺乏主动性的舒适状态

事实上，即使人被催眠了，也不会失去意识。但是随着催眠深度的加深，意识水平会逐渐降低，脑袋会变得不清楚（模糊）。这是催眠性恍惚的一个特征[1]。

但是，恍惚这个词有神志不清、半睡半醒、沉醉的意思。所以催眠时的恍惚状态，不只是单纯的脑筋不清楚，还伴有一种陶醉的舒服感。事实上，如果问刚刚从催眠中清醒过来的人有什么感想，很多人会说“感觉很舒服”。其中，甚至还有人说“真想一直这么被催眠，不想醒来”。

这种舒适感，一方面是由身体松弛[2]下来的轻松感产生的。催眠的时候，一般会再三重复“不要用力”、“全身放松”的暗示。一旦不用力，身体放松下来，心情自然也会放松。这种身心放松的状态一旦加深，脑筋就会进一步不清楚起来，从而进入真正的恍惚、沉醉的忘我境界。

一旦进入这种舒适的状态，受试者就会变得不想做任何其他事情，自己行动的意识就会薄弱下来。只要催眠师不暗示，受试者就不会做任何事。这是一种非常缺乏主动性的状态，也是催眠性恍惚的特征，也是与坐禅或者冥想等恍惚状态不同的地方。

1 除了上述特征，真实感不足、进行理性、合理判断或者评论的能力低下，这也是催眠性恍惚的一个特质。
2 指不使用多余的力气，保持肌肉松弛。

出现恍惚状态的情况

日常生活中的恍惚状态

催眠时的恍惚状态是一种伴有舒服感的大脑思维不清楚的状态，这样的状态在日常生活中也很常见。



引导进入催眠性恍惚的方法

催眠师引导受试者进入恍惚状态的方法主要有节拍法和倒数法。



被动性注意力集中

比较催眠性恍惚与自然性恍惚

你是否经历过这样的状态：可以清楚地听到周围的声音和其他人的说话声，却总是觉得不真实，仿佛自己进入了另一个世界。这是一种自然而然出现的恍惚状态。

● 注意力自然而然地完全集中到催眠师的暗示话语上

在理发店或者美容院剪头发的时候，有时不知不觉就会变得迷迷糊糊。这个时候，也知道自己的头发正在被别人摆弄，而且也能够清楚地听到周围的声音和其他人的说话声，但是没有真实感，就像是只有自己来到了另外一个世界一样，甚至感觉空气中也弥漫着一种轻飘飘的气氛。

这是一种自然而然出现的恍惚状态，我们在日常生活中应该经历过很多这样的自然发生的恍惚状态[1]。坐在公交车里嘎噔嘎噔摇摇晃晃的时候，在学校上课，我们有时会困得快要睡着的时候，在半梦半醒的状态下，车内的广播、老师的说话声都变成了无意义的声音，那些声音就像是在远处的某个地方响起的一样的时候，这些都是自然出现的恍惚状态。

与此相同，人们在催眠状态下也能够听到外面汽车呼啸之类的声音，但是注意力不会集中于此。如果催眠状态较深的话，人甚至连不能够听到那些声音这件事都注意不到。但是，催眠状态与自然发生的恍惚状态的不同点在于其部分注意力非常集中。在自然而然出现的恍惚状态下，人们的注意力基本不会集中于某件事。与此相对，在催眠状态下，一方面人们不会再注意周围的声音等，而另一方面，受试者的精力会集中于催眠师的暗示性话语。

但是，并不是受试者主动将注意力集中于催眠师的暗示。被催眠时，人们处于出神或者发呆的状态，所以与主动是无缘的。这个时候，人们的注意力甚至是在无意识的恍惚状态下集中于暗示的，也可以说是自然而然集中于暗示的。这种情况被称为被动性注意力集中[2]，是催眠性恍惚的一个特征。

---

1 催眠性恍惚虽然也是如此，但是其意识水平虽然低下，却不是完全没有意识，而且也不是睡着了。当然也有睡意渐浓从而睡着的情况。

2 与此相对，有意识地努力将注意力集中于某件事被称为主动性注意力集中。

注意力集中的类型

主动性注意力集中

所谓的主动性注意力集中就是，人们有意识地努力将注意力集中于某件事的情况。



被动性注意力集中

所谓的被动性注意力集中就是，当人们被催眠师催眠时，注意力本来是处于无意识的恍惚状态，接着又由于催眠师的诱导而将注意力集中于暗示的情况。



被暗示性亢进

暗示性话语的影响力

人在催眠状态中意识能力会减弱，比平时更容易受到暗示的影响。

● 人们在被催眠时容易不加判断地接受暗示

任何人都或多或少有一种被暗示[1]的特性，我们称其为被暗示性。因此，我们在日常生活中常常受到暗示的影响。一旦被别人称赞，我们不知不觉就会得意洋洋。如果有人说自己"脸色不好"，就会担心自己的身体是不是哪里不太对劲。一旦听说这样的衣服很受欢迎，就会有拥有它的欲望。而且，有时也会只因喝了健康饮料就心情转好。人类一旦总是被众多暗示围绕，就会受到它的影响。

被暗示性亢进[2]是催眠状态的重要特征。例如，盛夏时节，如果暗示"这里是北极"，受试者会非常冷，或者哆哆嗦嗦地颤抖。如果是在觉醒状态下，催眠师可能会被指责"你说什么胡话"。但是在催眠状态下，被暗示性非常强烈，所以一般情况下，即使是根本不可能实现的暗示，受试者也会简单地去执行（当然，由于被暗示性的强弱水平因人而异，所以并不是催眠师说什么，受试者都会去执行）。

人们一旦进入催眠状态，意识能力就会变弱，换句话说，就是理性和判断能力低下。因此，在催眠状态下，人们容易不加批判地接受暗示。而且，如上所述，催眠状态下，人们会进入被动的、缺乏主动性的状态。因此，受试者甚至很难理性地去思考一下暗示内容的想法。

此外，对于催眠师的暗示，虽然是被动的，但受试者会进入注意力非常集中的状态。打个比方，就像是用凸透镜将光集中于一点一样。在被施以暗示的时候，这一点是基础，所以即使是在这个意义上，催眠时的被暗示性也会比觉醒时更加强烈。

1 指为了让对方相信某事，或者暗中让其进行某种行动的话语、刺激。简单地说，就是让其不知不觉地有某种心思。此外，包括对方有相应的反应，也被称为暗示。

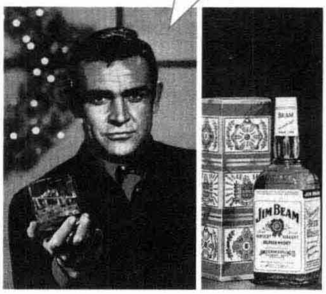
2 指程度加深。

暗示与催眠

日常生活中的暗示

任何人都或多或少具有被暗示性的特质，所以人们在任何地方都会受到暗示的影响。

名人效应 这幅广告给人们的感觉就是红遍全球的詹姆斯·邦德也喝白占边威士忌，那么可见这种威士忌一定很不错了。这就是名人广告给人们的暗示。





清仓处理 看到"清仓处理"几个字，买家都会联想到自己将以低于市场均价的价格买回商品，这实际上也是被文字信息暗示了。



化"整"为"零" 数字"9"在这张价格单上屡次出现，是不是每个"9"都让人产生"低于10"的感觉呢？"没有过100美元"，"没有超过5美元"就是这些数字给人们的心理暗示。

催眠时的暗示

当人们进入催眠状态后，控制意识的能力就会变弱，于是人们很容易不加批判地接受催眠师的暗示。



被试者的意念中出现自己成为舞蹈家跳舞的样子。

催眠时，被暗示性变得强烈，对于日常生活中无法实现的暗示也会有反应。

人们对催眠的误解

一旦被催眠就会任催眠师摆布吗

似乎很多人都认为，一旦被催眠，自己就再也无法控制自己的意志，会任催眠师随意摆布。事实上并非这样。

● 对于不好的暗示很多时候能够予以反抗

在不了解催眠的人们中间，有人认为一旦落入催眠师手中，就会被催眠，从而脱离本人意志。但是，这与事实正好相反。催眠师并没有超人般的魔法。一般情况下，无论是多么高超的催眠师，对于坚决不愿接受催眠的人，即使想对其实施催眠也会以失败告终。

那么，一旦被催眠，会是什么样的情况呢？在催眠状态下，受试者的被暗示性亢进，容易不加批判地接受暗示。因此，受试者对于催眠师的任何暗示都会有反应，任催眠师摆布。是这样吗？答案是“NO”。

在催眠状态下，意识会比较低下，但不是完全没有了意识。人类的意识管理着理性机能，我们可以将其比喻为心灵的守护人[1]。如果催眠师施与的暗示对受试者不利，受试者可以坚决拒绝其暗示。而且多数情况下，受试者会在这个时候从催眠中醒来。首先，受试者是不会对违反[2]其道德观、伦理观的事情，或者心理、肉体上无法接受的事情有反应的。对于暗示，受试者只要想反抗，很多时候都能够予以反抗。

但是，关于“反抗”这件事，如果要作一些补充的话，那就是催眠一旦达到一定深度，就不再会有反抗暗示的意识。这是因为服从暗示会让受试者轻松，而且心情愉快。特别是目的是让受试者身体不用力或者放松的暗示，由于受试者想沉浸在那种状态下，所以不会出现反抗意识。

1 检验从自己周围的外界或者其他外界而来的刺激对自己是有益还是有害的机能。这是理性的一个方面。

2 例如，被施与“你要做违背伦理的事”的暗示，如果这种暗示违反了其道德观、伦理观的话，受试者不会执行。

催眠与理性

人们对催眠的误解

大多数人对催眠抱有错误认识，以下三种表现就是人们对受试者表现的错误理解。



催眠时的理性反抗

人类的意识管理着理性机能，就像心灵的守护人，可以抵抗催眠师的暗示。



催眠与睡眠

催眠状态和睡着了一样吗

催眠状态和睡眠状态十分相似，但是催眠和睡眠并不完全一样。催眠是一种似睡非睡的状态。

● 一旦催眠程度加深，有时也会感觉到睡意

在诱导受试者进入催眠状态的时候，有时会使用“你感到困倦”、“你的大脑迷迷糊糊”等暗示。但是，催眠并不是为了让对方睡觉才进行的。在旁人看来，进入催眠状态的人看起来也许就像在睡觉一样。受试者垂着头，表情呆滞，真的像睡着了一样。但是，受试者是有意识的，而且还能够清楚地听到催眠师的声音，与睡着的状态是不同的。

很多时候，催眠状态下的人确实会感觉迷迷糊糊、困倦。但是，这种情况因每个受试者的感觉而异，并不是任何人都会变得困倦。催眠程度一旦加深，受试者的睡意会渐浓，进入像是一半睡着一半醒着的、半梦半醒的状态。这种状态虽然距离睡着只差一步之遥，但还是有意识的，而且与完全睡着也是不同的。

当然，催眠时睡意愈浓，有时会就此睡着了。但是，受试者在这一时刻从催眠状态转入睡眠状态，不会再对催眠师的暗示有任何反应（在睡眠用语中，将此时的睡眠称为催眠性睡眠[1]）。

但是，在受试者中，也有人因为心理上的抗拒[2]发挥作用而在催眠时睡着的。其他的心理疗法也是如此，在将催眠作为一种治疗方法进行的时候，病人有时会不自觉地产生恐惧。这种恐慌是一种害怕发生变化、不愿接受治疗的心理。病人自身并没有意识到这一点，但是在不自觉间，对接受治疗这件事的抗拒心理就会发生作用，从而睡着了。

---

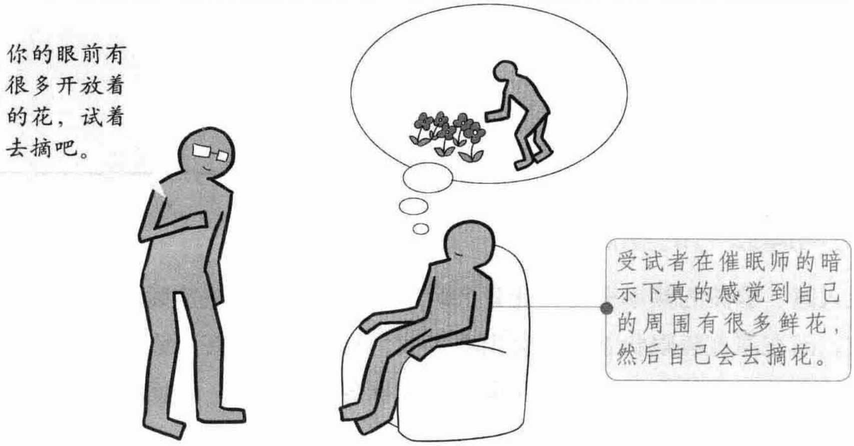
1 催眠状态也分为主动催眠与被动催眠两类，有时受试者会从主动催眠状态转入催眠性睡眠状态。

2 指在进行心理治疗的过程中，病人对治疗的进行产生犹豫、恐惧，因而不自觉地出现妨碍治疗的态度或者行为。

催眠状态的性质

主动催眠

主动催眠是随着催眠师的暗示积极地行动或者有反应的催眠状态。



被动催眠

被动催眠是催眠师在身体完全放松的状态下直接转入了催眠性睡眠的状态。





相关链接

催眠与普通睡眠的区别 与睡眠不同，人在被催眠状态下意识并没有完全消失，受试者可以听懂催眠师的语言，并且可以准确地回答问题。同时，受试者在没有受到暗示诱导的时候是不会出现反常的现象的。因此，受试者回想起催眠状态的感受就是头脑空空，什么也没有想，有的时候听不见任何声音，但是能意识到自己的存在，这些就是催眠状态和睡眠状态的最大区别所在。

催眠时的脑波

可以看到的催眠状态的变化

人在睡眠状态下，脑波会呈现不同的变化。在催眠状态下，根据催眠状态以及受到暗示的不同，脑波也会发生变化。

● 催眠时与睡眠时的脑波不同

人一旦入睡，脑波的频率会变得比觉醒时还慢。首先，在浅度睡眠状态下，脑波会变为θ波，而在深度睡眠状态下，会出现δ波。与此相对，在催眠状态下，根据催眠状态的性质以及受到的暗示内容的不同，脑波也会发生变化。下面我们来详细了解一下吧。

在被诱导进入催眠状态的阶段，我们主要会看到β波。这是在觉醒状态下思考问题时也会出现的一种脑波。在被诱导进入催眠状态的过程中，受试者一旦逐渐放松下来，就会出现α波[1]。即使不是很了解脑波，很多人也应该听说过α波对身心健康有益。这是一种人们在神清气爽或者心平气和的时候出现的脑波。

受试者一旦进入非常放松的深度催眠状态，θ波就会发生变化，与浅度睡眠是相同的。受试者如果就此转入催眠性睡眠，δ波也会出现。但是，一旦催眠师提问题让受试者回答，或者让其做某些动作，即使进入了深度催眠状态，脑波也会立即恢复为β波。如果催眠师施以“地震了”等会唤起受试者恐惧感的暗示，脑波会一下子跳到30Hz（赫兹）的β波。

如上所述，催眠状态下的脑波会根据暗示或者进行某种行动而发生变化，从这一点我们也能够了解到催眠与睡眠是不同的概念。这一点在测定EDA（皮肤电反应）[2]时也是一样，而且呼吸、心跳频率等也是相同的。此外，睡眠时膝跳反射（敲打膝盖时脚尖自动跳起的现象）会减弱或者消失，但是催眠时与觉醒时相比，没有什么变化（但是在马上就要睡着的时候似乎会减弱）。

1 在觉醒状态下，闭目养神时容易出现的脑波，频率为8—13Hz（赫兹）。
2 指将电极放在手掌这样的容易因感情波动而发汗的部位测定到的电活动，以前称之为GSR。

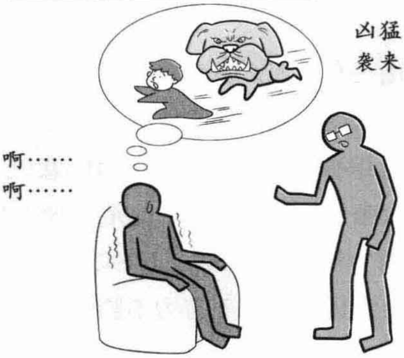
催眠状态下的生理变化

催眠状态下的脑波

这张表呈现了催眠状态下脑波的阶段性变化。

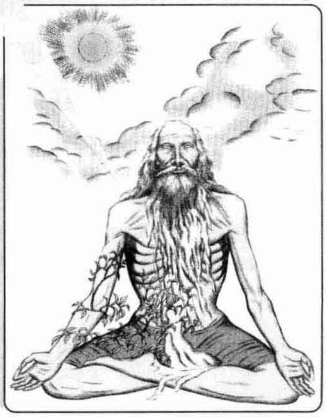
脑波的种类	频　率	睡眠深度	催眠状态
β 波	14 – 30Hz		● 诱导进入催眠状态的初期阶段 ● 主动催眠 ● 施以会引起恐惧感的暗示时
α 波	8 – 13Hz		● 诱导有一定进展，开始放松的时候
θ 波	4 – 7Hz	浅度睡眠	● 被动性催眠 ● 催眠性睡眠
δ 波	0.5 – 3Hz	深度睡眠	● 催眠性睡眠

催眠时的身体反应



在催眠状态下，不只脑波会因暗示而发生变化，呼吸、心跳、血压，以及血糖等都会发生变化。

常见的瑜伽姿势就可以将人们获得的外部刺激降到最低点，使大脑的支配性和理性思考功能被弱化，潜意识被活化，于是灵感就会涌现。



相关链接

利用α波来调节精神状态　当人们的脑电波自然地转成α波时，人们的想象力、创造力和灵感便会源源不断地涌现，人们对事物的判断力、理解力也会提升，同时身心会呈现安定、愉快的感觉。要获得这种状态其实很简单，人们除了在睡眠的阶段和催眠状态下脑电波会转成α波，在冥想时，也会出现α波。因此，人们只要使全身的肌肉放松，让细胞和血液循环减慢，就可以进入冥想状态，以改善精神状态。

催眠与无意识

催眠会唤起无意识吗

将“无意识”[1]这个概念引进心理学世界的，是精神分析[2]学的创始人西格蒙德·弗洛伊德。

● 催眠时意识与无意识的作用会发生逆转

当今这个时代，在我们心中，无意识的存在应该是毋庸置疑的吧。而且，催眠是与无意识发生关联的有效手段。

人类一旦入睡，就没有了意识，但是无意识在睡眠状态下也会起作用。无意识在24小时无休止地活动着。睡觉时做的梦也是无意识的产物。我们在觉醒状态下一般感觉不到无意识的存在。因为意识是先出现的。但是，在知觉非常敏锐、偶尔感到某种东西闪过的时候，就是无意识在发送信息。

我们常将人心比喻为冰山。如果说意识是冰山一角，那么隐藏在水面下的巨大冰块就是无意识。无意识是如此庞大，我们一边在自己没有意识到的情况下接受着无意识的影响一边生活着。人类的大部分行动都与无意识有关，而且其影响力比意识大。

例如，患有脸红症的人在人前出现的时候，会条件反射地脸红。这是一种无意识的行为。这是因为过去在人前脸红的经历在无意识的状态下与恐惧、不安印在了一起，是这种无意识的记忆在发挥作用。虽然人们会在有意识的状态下努力不脸红，但还是会紧张，无法冷静下来。也就是未能战胜无意识。

因此，为了克服脸红症，需要唤起无意识。而一个强有力的手段就是催眠。之所以这么说，是因为催眠状态下意识的作用会减弱，相反的，无意识会登上正面舞台。

1 心灵的深层部分，以及本人无法察觉到的心理作用。

2 指通过梦或者联想等手段找出存在于无意识中的纠葛或者被压抑的愿望等东西的方法，以及使用此方法进行分析的精神疗法。

无意识带来的影响

无意识与日常活动

无意识现象在日常生活中很常见，在很多时候人们的行为都已经自动化了，不会受到意识控制。一旦形成了生活习惯，那么人们在无意识的状态下也可以轻松进行这些活动。



无意识与记忆力

蕴藏在无意识中的记忆人们平时可能觉察不出，但这些隐藏的记忆与人们某些古怪的行为有着一定联系。



相关链接

“高速催眠”是什么　由于高速公路交通情况单一，线形变化少，沿线自然景观单一，驾驶员的手脚操作量少，这些会造成驾驶员大脑接受的刺激少，从而反应迟钝，知觉减弱，意识水平下降，并出现昏昏欲睡的“高速催眠”现象。有调查表明，在高速公路上开车的驾驶员打瞌睡的频率是每40公里一次，而且是在驾驶员毫无意识的情况下发生。



唤起无意识
与无意识世界全接触

说到利用催眠手段使无意识发挥作用的方法，首先能够列举出来的是暗示。

● 意识与无意识的信息互换是可能的

人类在觉醒状态也会受到暗示的影响，所以在催眠状态下被暗示，其效果会更好。因为催眠状态下接受的暗示不会无法通过意识的检查，而会直接被无意识接受。

但是如果想仅用暗示就达到很好的效果，只有在问题较单纯的情况下才有可能。也许很多人都认为进入催眠状态后，只要收到一个暗示就能够使烦恼一扫而空吧。但实际上，事情并没有那么简单。

受试者如果是能够巧妙发挥视觉性想象力的人，那么想象的效果会比暗示更好。最简单的想象使用方法为，将正面想象[1]灌输到无意识中的方法。例如，如果是患有脸红症的人，在催眠状态下，可以让他想象自己正在人前沉着冷静地讲话。接着，为了让这种想象扎根于无意识中，就让他重复数遍，这是正统的方法。当然，这个时候并用正面暗示[2]效果更佳。

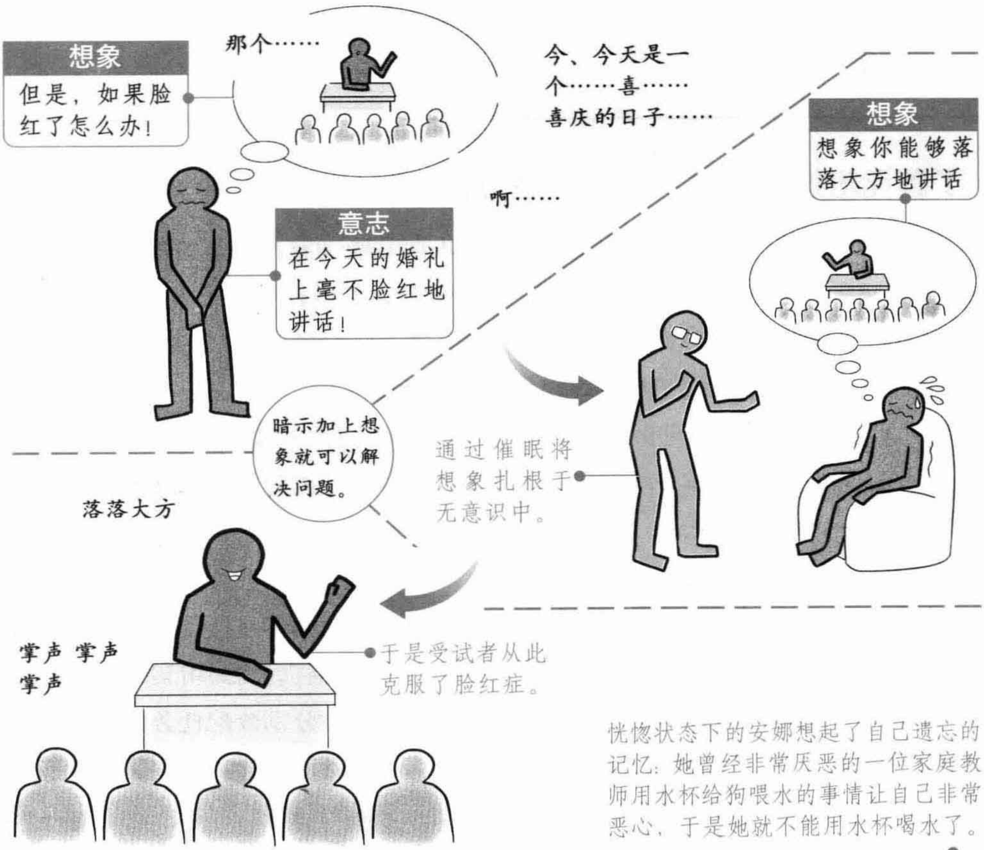
但是，暗示与想象是从外界将信息送到无意识中的方法。可是，在催眠状态下，有时反而是无意识给我们发来信息。它有时会再现自己从来没想过的往事（大多是问题的根源），或者让我们看到象征着问题的解决方法的想象、标志[3]。在催眠状态下从无意识获得信息的方法有自由联想法、动念动作应答法、催眠梦、空想法、年龄倒退法等。

1 将受试者很期待的状态想象化。
2 为了解除受试者的问题或者症状而做出的肯定性暗示，例如“你在人前能够轻松地讲话”。
3 记号、标记，或者是花、动物等出现。只要向无意识提出询问就会了解它们的意思。

无意识的影响

想象力战胜意志

对于患有脸红症的人，在催眠状态下，可以让他想象自己正在人前沉着冷静地讲话，并让这种想象扎根于无意识中。



恍惚状态下的安娜想起了自己遗忘的记忆：她曾经非常厌恶的一位家庭教师用水杯给狗喂水的事情让自己非常恶心，于是她就不能用水杯喝水了。



相关链接

弗洛伊德对安娜·欧的催眠治疗 1882年，弗洛伊德的朋友约瑟夫·布洛伊尔告诉了他一个病例：安娜·欧。安娜的表现之一就是无法从水杯中喝水，而弗洛伊德运用催眠疗法唤起了安娜潜意识中的一段记忆，并治疗了安娜不能喝水的症状。

与无意识交流

探察无意识世界的方法

人用意识思考的事情与无意识所期待的事情肯定是不同的。心理上或者身体上出现某些问题时，大多是因为意识与无意识有了分歧。

● 了解无意识会感觉到什么、期待什么

我们以为了健康而想戒烟的人为例。这些人深知吸烟有害身体健康，而且也想戒烟。这是意识所思考的事情。但是戒不掉。这是为什么？或许在这个人的无意识中，想通过吸烟伤害自己来进行自我惩罚[1]，或者在还是婴儿的时候，未能充分吮吸母亲的奶，所以不知不觉间就将手伸向了烟草，将其作为一种补偿。

对于这些人，即使将其催眠，暗示他“你可以不吸烟，这算不了什么”，也没有任何意义。与其如此，不如作一些无意识能够理解的探讨。因此，我们就需要了解无意识会感觉到什么，期待什么。

在催眠状态下与无意识交流的方法中，有一种方法叫做动念动作应答法[2]。催眠师对受试者的无意识提出很多问题，让其回答。这个时候，并不是让受试者说话。而是让他用某些动作表达“YES”、“NO”、“不知道”、“不想回答”，例如用某个手指做出回答的方法。这个时候，需要事先给五个手指中的四个手指分别分配任务。例如，如果食指有动作就是“YES”，如果小指动就是“NO”。在回答问题的时候，受试者不需要思考怎样回答问题，只要等待手指自然而然地动起来就可以了。

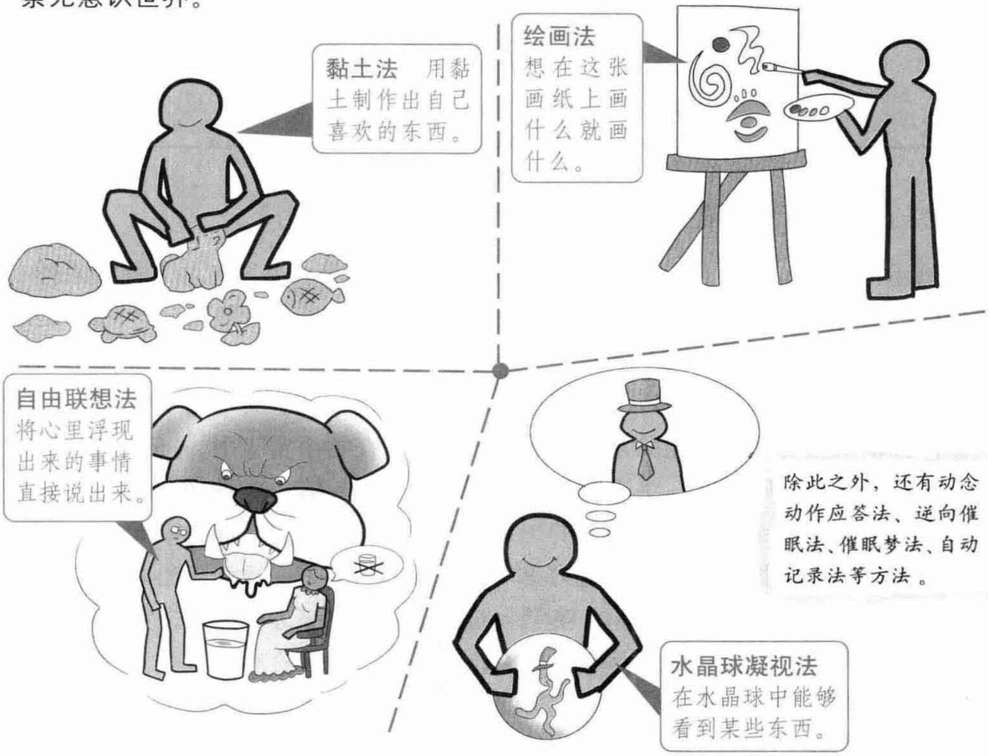
1 由于某种罪恶感或者自己认为没有价值的观念引起无意识地想要惩罚自己的心理作用。自我惩罚系统运转起来引发精神病的情况也很多。

2 除了上述手指活动法，还有一种使用振子的方法。

与无意识对话

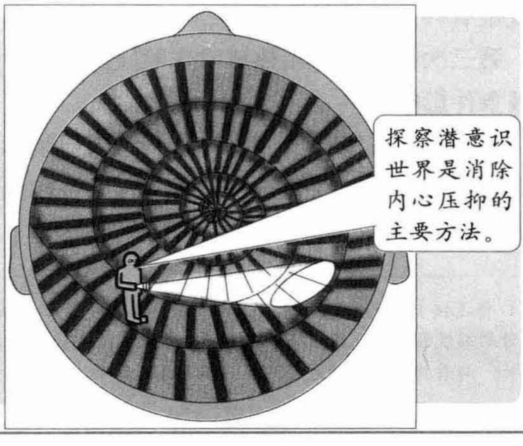
从无意识那里获得信息的方法

在通常情况下，潜意识是不被觉察的，但是，心理师可以通过各种方法来探察无意识世界。



相关链接

弗洛伊德对无意识世界的探察　弗洛伊德构建的精神分析理论认为，人类的心理疾病不是由大脑的病变引起的，而是潜意识（与无意识的概念相近但不等同）中的压抑引起的。



被暗示性与被催眠性

容易被暗示的人就容易被催眠吗

按照一般的情况，容易被暗示的人更加容易被催眠，但是被暗示性强并不意味着被催眠性强。

● 根据被暗示性的类型不同，被催眠性也不尽相同

被暗示性与被催眠性有着一定的关系，但是，被暗示性强并不意味着被催眠性（容易被催眠的特性）强。被暗示性也有几种类型，一般分为第一次被暗示性、第二次被暗示性、第三次被暗示性这三类。

有一种被暗示性实验，可以测定受试者的被暗示性强度。其中振子实验、抬手实验、身体摇动实验等实验测定的是第一次被暗示性。在抬手实验中，接到“放在膝盖上的手抬起来了”的暗示后，手迅速抬起的话，就表示其第一次被暗示性强。我们在这里判定的是人们是否会对暗示给予的想象出现反应。换言之，就是察看其“容易受他人话语影响”的特性。此外，注意力集中能力强的人有第一次暗示性强的趋势。

第二次被暗示性通过绘画实验、嗅觉实验、色彩实验等进行测定，实施这种实验催眠师会事先准备好谎言。拿绘画实验来说，最开始先给实验对象看一下画，之后针对画中的物体提问题。这个时候，也让其就画中没有的东西作出回答。对于画中本没有的东西，他回答“有吧”的话，就表示其第二次被暗示性强。这种被暗示性，实际上就是看其是否容易上当。

第三次被暗示性用热错觉实验[1]进行测定。这个实验察看的是参加试验的人是否容易被条件影响。

其中，与被催眠性有关的是第一次被暗示性和第三次被暗示性。特别是第一次被暗示性，与被催眠性的关系最紧密，是否容易受他人话语影响可以说是被催眠性的重要要素。

---

1 将连接了可变电阻器的加热器放在实验对象额头上，让实验对象自己挪动电阻器指针，如果感觉热了，记下当时的刻度数值，让其将数值报给实验组织人。接下来暗中切断电流，不告诉实验对象，让其再一次挪动电阻器指针。与最初的数值接近的时候，暗示其“你马上就会感觉热”。

被暗示性的类型

被暗示性与被催眠性的关系

被暗示性的类型	测定被暗示性强度的实验	被暗示性的内容	与被催眠性的关系
第一次被暗示性	● 振子实验 ● 抬手实验 ● 身体摇动实验 ● 闭眼实验 ● 放下手臂实验 ● 手指交叉实验 ● 合掌实验等	容易受他人话语影响的特性、容易对想象产生反应的特性（有无注意力集中能力也有关系） ※对动念动作的反应	有
第二次被暗示性	● 绘画实验 ● 嗅觉实验 ● 色彩实验 ● 线路盲点实验 ● 墨迹实验 ● 重量实验	容易上当的特性	无
第三次被暗示性	● 热错觉实验	容易被条件影响的特性	有

即使三言两语就判定某人被暗示性强，此人也并不一定容易被催眠。

催眠暗示的分类

催眠师对受试者作的指示或提示，可以分为四种类型。

催眠暗示

现实指令性暗示
依据现实状况直接指示受试者该如何做、做什么，例如，暗示受试者轻轻按摩自己的腹部后腹痛就会消失。

意念动作性暗示
暗示受试者集中注意力默想一个动作，然后作出现实的外显行为，例如，暗示受试者默想自己的身体在不停地晃动，于是受试者的身体就会晃动。

反应抑制性暗示
受试者对一些指令不作出反应，例如，先暗示受试者使全身肌肉都松弛，手臂很沉，抬不起来了，接着再要求他抬起他的手臂，那时受试者会因手沉而无法抬起手臂。

认知歪曲性暗示
暗示受试者对现实的认知发生歪曲，例如暗示受试者没有数字4，当问受试者2加2等于几时，受试者会无法回答。这是一种较高层次的暗示。

催眠感受性

什么样的人容易被催眠

每个人接受暗示的程度不同，从而有的人容易被催眠，有的人很难被催眠。

● 感受性强、注意力容易集中的人容易被催眠

被催眠性[1]强的人，也就是所谓的容易被催眠的人，是什么样的人呢？关于性格与被催眠性的关系[2]，现在还没有明确的统计结果。但是如前所述，容易受他人话语影响的人可以说就是被催眠性较强。

根据笔者的经验，在看戏剧时完全进入角色的人、容易对别人的事投入感情的人（容易有同感的人）被催眠性强。也就是说，感受性强的人容易被催眠。

有人说，性格直率和顺从的人应该容易被催眠吧！这种说法是没有任何根据的。但是反之，极为讨厌受他人支配和控制的人很难被催眠。此外，考虑问题过于抠死理的人、理论上不理解就不能安心的人似乎也很难被催眠。

如前所述，注意力集中能力强的人容易被催眠。此外，可以说想象力丰富的人也容易被催眠。催眠是根据接到的暗示进行想象的过程，所以想象力是催眠不可或缺的。反之，注意力不集中的人，以及缺乏想象力的人很难被催眠。

从年龄方面说，据说7—14岁，特别是7—10岁的孩子，被催眠性最强。而且，与年轻人相比，老年人被催眠性弱这一点被实验证实了。从性别方面说，虽然也有研究人员说比起男性，女性的被催眠性更强，但是也有研究人员称没有什么差别，众说纷纭。坦率地说，根据笔者的经验，男女之间没有差别。

1 被催眠性也被称为催眠感受性。

2 据荣格说，外向性的人具备被催眠性，内向性的人不具备被催眠性。但是，其他许多学者认为外向性与被催眠性没有什么关系。

被催眠的难易程度

接受暗示的难易程度称为催眠感受性。每个人接受暗示的难易程度不同，所以每个人被催眠的难易程度不同。

被催眠性弱的人



被催眠性强的人



催眠的分类

他人催眠与自我催眠

人们可以被他人催眠，也可以进行自我催眠，那么，进入催眠状态的主导权究竟握在谁的手中呢？

● 所有催眠的本质都是自我暗示

我们也可以将在公交车或者理发店等地方自然而然出现的恍惚状态认为是一种催眠现象。在这种情况下，我们称其为自然催眠。与此相对，我们将被某人有意地诱导进入催眠状态称为人工催眠。我们一般情况下所说的“催眠”是指人工催眠。

在人工催眠状态下，催眠师与受试者的不同在于，催眠师与受试者是同一个人的话，他人催眠即是自我催眠。此外，在他人催眠状态下，如果受试者不是一个人而是复数的话，就是集体催眠。

此外，比较特殊的就是药物催眠。药物催眠是指用麻醉药[1]使受试者进入恍惚状态后进行诱导的催眠。但是，现在很少用药物进行催眠，他人催眠多采用通过暗示使身体摇动，或者剧烈运动等伴随着身体活动的诱导方法，我们称之为动态催眠。另一方面，我们称基本不活动、坐在椅子上或者仰面躺下进行的催眠为静态催眠。

但是，催眠的本质为自我暗示，这也许让你觉得意外。在他人催眠状态下，看起来是催眠师握有主导权，诱导受试者。确实是这样。但是，只要受试者不接受催眠师的暗示，催眠就不成立。受试者在对催眠师的暗示发生反应的时候，实际上是受试者自己在进行自我暗示。很多时候，受试者希望事情变成催眠师暗示的那样，所以不管他是否有意识，都会进行自我暗示。因此归根结底，催眠师是引导师（媒介人），可以说所有的催眠都是自我催眠。

1 巴比土、安密妥、喷妥撒纳等药物被作为麻醉药使用。通常，在进行催眠诱导30分钟前，用内服或者静脉注射麻醉药的方法进行麻醉。药量为少量，受试者变得有些迷糊即可。靠麻醉药进入催眠状态的受试者，从第2次开始，一般不用麻醉药也能够进入催眠状态了。

催眠的分类与本质

自然催眠与人工催眠

如果给催眠分类的话，我们按照受试者是自然地进入催眠状态，还是被人有意地诱导进入催眠状态来划分，前者属于自然催眠，后者属于人工催眠。

- **催眠**
  - **自然催眠**：受到单调的刺激，注意力集中到某件事上的迷迷糊糊的状态。例如：在公交车中、在理发店被散开头发的时候，以及专心于玩游戏的时候等。
  - **人工催眠**
    - **他人催眠**
      - 一对一的催眠 ←→ 集体催眠
      - 动态催眠 ←→ 静态催眠
      - 传统催眠 ←→ 艾瑞克森式催眠
      - 药物（麻醉药）催眠
    - **自我催眠**
      - 自律训练法
      - 白隐软酥法
      - 格特法
      - 萨尔特法
      - 罗兹法 等等

催眠的本质

受试者在对催眠师的暗示发生反应的时候，实际上是受试者自己在进行自我暗示，也就是受试者希望事情变成催眠师暗示的那样。因此，催眠的本质就是自我暗示。



自我暗示的心理效应

自我暗示是常用的心理调整方法之一，主要有以下的心理效应。

自我暗示的作用

- **镇定作用**：人的心情经常受外界情境的影响，心理上的紧张会影响人们潜在能力的发挥。自我暗示能起到排除杂念，镇定情绪的作用。
- **集中作用**：完成有难度的任务需要注意力的高度集中，缺乏心理训练的人容易慌张，自我暗示可以帮助人们稳定情绪，排除杂念。
- **提醒作用**：当人们过于情绪激动，或者过于紧张时，自我暗示可以提醒自己应该做什么，不应该做什么，从而可以强化自己的控制力。

暗示的分类

暗示起什么作用

暗示分为不同种类，每种类型的暗示产生的作用也不尽相同。

● 用暗示进行催眠诱导、加深催眠程度、使受试者觉醒

暗示也分很多种。下面讲解一下比较基本的知识。

首先，为了诱导受试者进入催眠状态所作的暗示为诱导暗示（诱导法）。接着，从受试者进入催眠状态之后开始，在加深催眠程度时使用的暗示为深化暗示（深化法）。催眠状态下，为了解决受试者的问题或者烦恼使用的暗示为治疗暗示。例如，“你能够很好地记住英语单词”、“酒很难喝”等就是如此。像“从催眠中醒来后会很想喝水”这样的，对觉醒后的行动使用的暗示被称为后催眠暗示。此外，使受试者忘掉暗示本身或者催眠时的事情所使用的暗示为健忘暗示。最后，为了让受试者从催眠中醒来所使用的暗示为解催眠暗示（觉醒法）。

暗示分为两种：一是让对方清楚地知道暗示一方的意图的暗示；二是为了不让对方知道其真正目的而把目的隐藏起来的暗示。前者被称为直接暗示，后者被称为间接暗示。如果对患有脸红症的人作出“你不会再脸红”的暗示，就是直接暗示。与此相对，“想冷静下来的时候，不知为什么你会想做深呼吸”这样的暗示，为间接暗示。这个时候，隐藏起来的信息就是“请深呼吸，因为这样能够使你冷静下来”。

另外，还有一种暗示为威光暗示[1]。这是一种暗示的一方本身具有的权威成为暗示并对对方产生影响的暗示。例如，宗教团体教主本身的权威就是威光暗示，教主说的话会成为强有力的暗示而发挥作用。过去，在他人催眠中，有的催眠师就有意使用威光暗示，以此来炫耀自己的权威。但是，这样做很有可能助长受试者的依赖性，不是一件好事。

1 催眠师与受试者的关系不可能完全平等。因此，即使催眠师不摆出一副高高在上的态度，催眠师本身也会成为一种威光暗示。但是，催眠师不应该过分标榜自己的威势。与上述理由相反，因为这样有时也会招致受试者的抗拒。

暗示的类型

以不同标准对暗示的分类

类型	说明
觉醒暗示	觉醒时使用的暗示。
催眠暗示	诱导催眠时或者是催眠过程中使用的暗示（诱导暗示、深化暗示、治疗暗示、健忘暗示、后催眠暗示、解催眠暗示）。
自我暗示	自己对自己使用的暗示。
他人暗示	对他人使用的暗示。 ● 单独暗示：对一个人使用的暗示。 ● 团体暗示：同时对很多人使用的暗示。
话语暗示	通过话语进行暗示。
非话语暗示	通过暗示一方的表情、视线、动作、态度等进行的暗示，以及利用机器、影像、画、图等话语以外的东西进行的暗示。
人格暗示	人进行的暗示。
非人格暗示	通过人以外的物体、机器等进行的暗示。
直接暗示	被暗示的一方清楚地了解暗示意图的暗示。
间接暗示	暗示的真正意图被隐藏起来的暗示。
媒介暗示	使用的暗示成为一种媒介，使与此相关的其他观念显现出来的暗示。
无媒介暗示	受试者依据所使用的暗示发生反应时，我们称这种暗示为无媒介暗示。
中心暗示	暗示本身见效了的话，这种暗示被称为中心暗示。
周边暗示	使用暗示时的声调或者气氛带来了某种效果的时候，我们称这种暗示为周边暗示。
威光暗示	暗示一方的地位、身份或者头衔等带来暗示效应时，我们称其为威光暗示。
无威光暗示	暗示一方没有使用什么威光暗示。

※有两种特殊的暗示，分别为对抗暗示、反对暗示。
对抗暗示：对于想要反抗暗示的人先下手，表达出相反内容的暗示。
反对暗示：为了消除曾经产生过影响的暗示的效力使用的暗示。

催眠深度

催眠状态都是一样的吗

受试者的催眠深度（深浅程度）不同，所处的催眠状态也不尽相同。

● 浅度催眠与深度催眠

浅度催眠和深度催眠这两种说法是存在的。催眠状态决不是完全一样的，它是有深浅程度（深度）之分的。根据其深度的不同，受试者的意识水平和催眠过程中出现的现象也不尽相同。此外，有的人受到多次催眠诱导也只能停留在浅度催眠状态，无法前进，也有的人初次接受催眠就很快进入了深度催眠状态。这因每个人的被催眠性而异。

如今，还没有固定的关于催眠深度的分类，许多研究人员都提出了他们各自的分类方法。

例如致力于催眠分析[1]研究工作的乌巴多·雷利[2]将催眠分为觉醒状态、前催眠（类催眠）状态、轻度催眠状态、中度催眠状态、深度催眠状态、梦游催眠状态这六个阶段。

在研究人员中，也有很多人给各个阶段的催眠现象一一打分，设计出了能够用数值测定深度的催眠标准。例如，拉克朗等专家就一起设计出了由51项催眠现象构成的催眠标准。

这里需要注意的是，这些划分和标准并不是绝对的。实际上，有很多人对于某种暗示没有反应，却对应该比此种暗示难度更大的暗示有反应。实际情况并不是绝对按照排列顺序进行的。将其看成一个大概的标准比较妥当。

一般来说，运动支配、知觉（感觉）支配、记忆支配的三阶段划分方法为人们所熟知。这种方法简单易懂，能够解释许多催眠现象。因此，本书决定用这种三阶段划分方法来解释催眠深度。

1 利用催眠促进精神分析治疗的方法。在催眠过程中使用自由联想法，或者让受试者做梦的方法。与正统的精神分析相比，这种方法有缩短治疗时间的优点。

2 美国的精神科医生。通过对催眠分析的研究和实践，为缩短精神疗法的时间做出了贡献。

催眠深度与催眠疗法

乌巴多·雷利的催眠阶段

乌巴多·雷利将催眠状态分为六个阶段。

阶段	表现
觉醒状态	①眼睛剧痛；②含泪；③眼睛变得疲倦；④眨眼频率增加。
前催眠状态（类催眠状态）	①手脚疲惫；②迷迷糊糊；③心理疗法（保证、劝导、再教育、坦白）；④催眠分析（自由联想法、诱导空想）。
轻度催眠状态	①闭眼；②身体松弛；③眼睑僵硬；④手脚僵硬；⑤严重的手脚僵硬；⑥意识动作的禁止；⑦自动运动；⑧心理疗法（指导）。
中度催眠状态	①皮肤感觉障碍；②能够学习自我催眠的技法；③身体部分部位没有痛感（像戴了手套一样没有感觉）；④自动服从命令；⑤催眠分析（诱导做梦）；⑥部分部位后催眠性无感觉；⑦人格变化。
深度催眠状态	①催眠分析（自动作记录）；②简单的后催眠性暗示；③身体大部分部位无感觉；④情绪变化；⑤幻觉；⑥退化；⑦通过权威性暗示消除了症状；⑧心理疗法（某种使过敏反应恢复正常的疗法）。
梦游催眠状态	①全面的后催眠性健忘； ②能够在不破坏催眠状态的前提下睁开眼睛； ③心理疗法（再次附加条件）； ④催眠分析（水晶球与镜子凝视法、戏剧性的情感表达、游戏疗法、实验性纠纷的诱导、退化与恢复）； ⑤奇妙的后催眠性暗示； ⑥后催眠性正面幻觉； ⑦后催眠性负面幻觉。

※从①开始，按照顺序，催眠深度逐渐加深。

动物能被催眠吗

催眠主要靠语言（暗示）进行诱导。因此，通过暗示诱导无法理解人类语言的动物进入催眠状态是无稽之谈。

在马戏团等地方，动物表演杂技的时候，决不是按照驯兽师的暗示进行的。动物根据驯兽师的号令反复表演杂技，只不过是按照形成的条件反射在活动。但是，与此相对，有一种现象被人们称为动物催眠。

例如，抓住兔子的耳朵用力提起来的话，兔子就不动了。另外，将青蛙仰面放置抚摸它的肚皮部位，它同样会在某个时候变得动弹不得。像这样控制住动物，把动物翻过来，或者静静地抚摸等，有时可以使动物动弹不得。

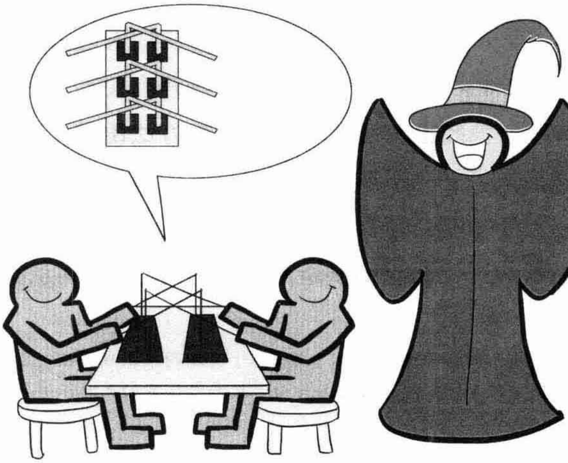
动物的那些样子就像是人受到催眠暗示，全身肌肉僵硬，无法动弹的状态（全身僵直）一样。反过来，看起来也像是全身完全没有力气的放松状态。实际上这是由于动物受到某种刺激，出现了人进入催眠状态时会发生的僵直现象，以及相反的松弛现象。

这是动物催眠，也被称为不动反射。但是，动物进入动物催眠状态时，会和人被催眠时一样，会发呆，或者进入迷迷糊糊的状态吗？关于这一点，目前还无法解释。

第 二 章

催眠的历史

催眠是在何时由谁始创的？催眠又与宗教或咒术有什么关系？让我们来探寻一下催眠从原始时代到近代的历史吧！



催眠的开始

原始时代的催眠

进入19世纪，催眠这个词开始被使用开来。但是，在文明发祥时代，与催眠相似的行为或现象（类催眠现象[1]）已经出现了。

● 作为宗教仪式、咒术仪式的催眠现象

据说在古埃及，很多病人聚集到“睡眠寺院”，那里的神官用咒语使病人进入睡眠状态，给病人治病。其中甚至有记载称，在睡眠过程中，病人的梦中会出现启示，并教授病人治疗方法。这与现在依然在进行的基于催眠暗示的梦的诱导[2]很相似。

当时的神官是掌权者，神官本身就具有一种强有力的威光暗示。人们一旦受到神官的暗示（咒语），会比现代人更简单地进入恍惚状态（当然，当时还没有这种词语）吧。他们相信借助神官的帮助，可以得到神的庇佑，从而使疾病痊愈。正因为如此，才使得很严重的疾病也被简单地治愈了吧。

这种“睡眠寺院”之后也传到了古希腊，其中位于巴尔干半岛的埃皮达鲁斯神殿非常有名。此外，在古罗马，也曾有人使用过用咒语使病人进入睡眠状态进行治疗的方法。就像这样，古代的催眠现象与宗教、咒术等东西有关系。虽然没有记录，但是我想，即使是在原始时代，曾经也有使用过咒术类的方法诱导人进入恍惚状态，进行疾病的治疗，以及在狩猎或者发生部族间争战时鼓舞士气的情况。

顺便说一句，历史上有关催眠现象的最早记载是在公元前3766年。有这样一段记载称，古埃及的巴比鲁斯的一位咒术师制造出了很多与催眠相似的现象。

1 与表示催眠深度的类催眠状态的意义是不同的，指相似于现在的催眠或催眠现象的行为或者现象。
2 在催眠过程中通过暗示使受试者做梦。这种行为是为了探寻受试者的无意识进行的。

催眠的发祥与传播

古埃及的"睡眠寺院"

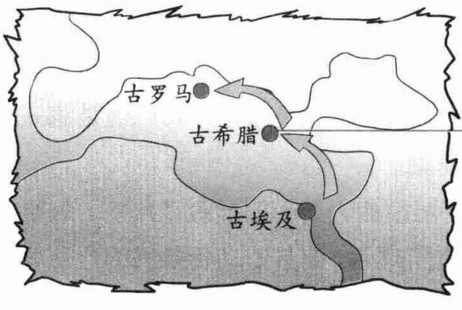
这就是古埃及有很多病人聚集的"睡眠寺院"，那里的神官用咒语使病人进入睡眠状态——类似于现在的催眠诱导，接着病人的梦中会出现关于治疗方法的启示。

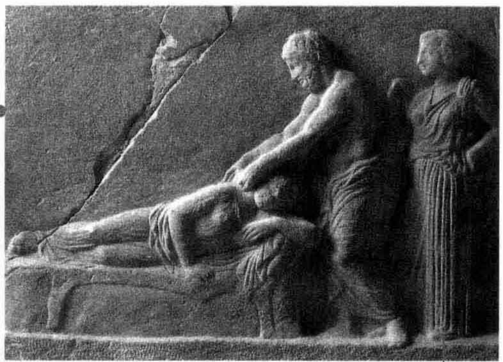


在埃及的依西斯神殿，还留有我们认为是进入了催眠状态的人的雕刻。

"睡眠寺院"的传播

"睡眠寺院"由古埃及传到了古希腊，又由古希腊传到了古罗马。







据说，古希腊的医师希波克拉底也曾使用催眠疗法。

阿斯克勒庇俄斯是古希腊医生和病人的保护神。图为阿斯克勒庇俄斯亲自为一位病人按摩肩膀。这是一种类似催眠的治疗按摩，使患者在按摩后进入仪式性的睡眠，并在梦中获得启示。

国王进行的御触

只有牧师可以使用的秘法

据史料记载，国王会使用无比强大的御触，并且运用这种御术治愈人们的疾病。

● 威光暗示与催眠现象的奇迹

随着基督教的发展，催眠行为一度成为只有牧师才可以使用的秘法。另一方面，国王治疗病人的御触在古罗马时代到近代欧洲也盛行一时。

所谓的御触，就是国王一触摸民众的身体，国王所拥有的不可思议的力量就可以治愈疾病。据史料记载，最古老的奇迹应该是由罗马皇帝维斯帕（在位：公元69—79年）先创造的吧。据说皇帝的治疗使盲人重见光明，身体残疾的人恢复了健康。

据说11世纪的英国国王爱德华忏悔王（在位：公元1042—1066年），同是11世纪的挪威奥拉夫二世（在位：公元1016—1028年），以及16世纪法国国王亨利四世（在位：公元1594—1610年）都以这种特殊的能力治愈了许多民众的疾病。

在这些人中间，应该也有像中国的气功师一样真正有很强的气[1]（能量），并将这种气送到病人体内创造出奇迹的吧。但是，就算没有这种能力，只要民众有一种"只要让国王触摸就可以痊愈"的信念，就会出现很多奇迹。这正是暗示，可以说是国王这个身份作为一种威光暗示发生作用的一种催眠现象。

通过御触，大多数情况下，国王用自己的手触摸病人为他们治愈了疾病。触摸手或用手抚摸身体的方法也被18世纪出场的麦斯麦所继承，他基于动物磁气的疗法曾风靡一时。

1 人体或者宇宙中流动的一种能量。据说人体中的气阻塞、不足，或者过剩就会患病。

信仰与信念

国王创造的奇迹

从古罗马流传到欧洲全域的御触，就是国王一旦触摸病人的身体，疾病就会痊愈。人们曾经相信神会通过国王给自己治愈疾病。



信念与自我暗示

16世纪初叶的帕拉塞尔苏斯（医学家、科学家）注意到了信念（或者信仰）带来的暗示的力量。而且，他认为这种信念（或者信仰）的强弱，与自我暗示的强弱是成比例的。



相关链接

中国古代的催眠：祝由　在中国古代的医书《黄帝内经》里面记载着名为"祝由"的心理疗法。中国古代的医者对祝由的理解为"祝由者，况其病所由来，以告于神。上古毒药未兴，针石未起，惟其移精气变气，可祝由而已其病"，说得通俗一些，就是在远古时代，人们还不会使用药物、针灸等方式来治病，因此生病的人就需要从巫医那里寻求治疗方式，例如由巫医将病人的病状告知于神，并从神那里获得拯救的方法。其实，这也是一种暗示疗法，即通过控制人的神志，来影响人的生理，可以说是催眠的雏形。

麦斯麦术

麦斯麦与磁气疗法

维也纳医师麦斯麦认为，宇宙中充满了被称为动物磁气的灵体。如果将这种灵体送到病人体内，那么病人就可以获得治疗。

● 用充满宇宙的动物磁气治病

进入18世纪，维也纳的医师弗朗茨·安顿·麦斯麦的出现对近代催眠发展产生了很大影响。麦斯麦认为，宇宙中充满了被称为动物磁气的灵体，通过将这种灵体送到病人体内可以治愈疾病。而且，他相信自己体内积蓄着无数磁气，他一旦触摸病人，就可以通过磁气的作用治愈病人的疾病[1]。

虽然从科学的角度来思考，这是一个很荒谬的理论，但是他的确治愈了许多疑难杂症患者。他的疗法（麦斯麦术[2]）很快得到好评，很多来自欧洲各国的患者都向他那里涌去。之后他移居巴黎，获得了很大的成功。

麦斯麦有一种领袖魅力，他的治疗也结合了巧妙的演出。他的治疗室被一种神秘的氛围笼罩，房间中间放置着被称为吊桶的大木桶。桶中放置着用金属粉末或玻璃磁化而成的水。从桶上向四面八方伸出几个棍，患者抓住棍坐下，等待麦斯麦的登场。不久，伴着巴洛克风格的音乐，披着豪华法衣的麦斯麦庄重出场。据说他一旦用手触摸患者的身体（要径法），患者就会或突然出现痉挛，或剧烈发抖，或哭喊。一旦某一个人陷入这种状态，就会由连锁反应传染给其他的患者们，最后大家都不省人事了。而且，据说在睁开眼睛的时候，他们的病难以置信地痊愈了。

这的确是催眠。其治疗效果也不是由麦斯麦所说的动物磁气带来的，而是由暗示带来的。虽然他的理论是非科学的，但是他的发明却成了后世催眠得到科学性研究的一个开端。

1 麦斯麦认为宇宙中充满的带有磁气的灵体在人或者动物的体内流动着。人或动物体内的这种灵体一旦不足或不均衡、就会变成疾病，这就是动物磁气说。

2 麦斯麦的治疗方法和理论合称为麦斯麦术。

麦斯麦的登场

麦斯麦的治疗室

麦斯麦认为宇宙中充满了带有磁气的灵体，人体的健康由它的量平衡左右。这是他运用麦斯麦术治疗病人的场景。



麦斯麦的着眼点

麦斯麦认为，身体内积蓄了大量动物磁气的自己一旦触碰患者，磁气就会流入患者体内，使其恢复健康，但他实际使用的方法是发动人的五感，引导人进入恍惚状态。

麦斯麦让患者听音乐，触摸物体等，一般被认为是他了解通过刺激人的五感，暗示的力量会起怎样的作用。



普伊塞格的发现

人工催眠与睡眠奇迹

普伊塞格是麦斯麦的追随者之一，他将催眠术推向了一个非常的地位。

● “人工睡眠”的诱导与后催眠健忘

在麦斯麦的医院，患者们蜂拥而至，人山人海，盛况空前。但是，这招来了同行们的反感，终于受到了路易16世召集的调查委员会的盘问。委员会否定了动物磁气的存在，结果，麦斯麦不得不暂时离开法国。但是，他那些热情的信奉者们之后还继续跟随着麦斯麦术的研究和实践。

普伊塞格侯爵就是其中一位，他就曾为住在附近的农民们施以磁气疗法[1]。某一天，他在给一个叫维克多的放牧青年施术的时候，青年没有像其他患者那样陷入痉挛状态，而是不知什么时候睡着了。不管惊讶的侯爵怎么叫他，维克多还是继续睡着。更令侯爵惊讶的是，侯爵一旦说话，维克多就会按他说的站起来或者走动起来。而且他还处于睡眠状态。

这正是我们现在通常所说的催眠状态。而且是催眠程度相当深的梦游催眠状态[2]。据说侯爵一跟维克多说话，他就会在睡眠状态下作出回答。这也与受试者在催眠状态下与催眠师的口头交谈相同。

普伊塞格之后也诱导其他患者们进入这种“人工睡眠”状态，使患者出现各种各样的幻觉[3]，还发现了患者不会记得睡眠状态中发生的任何一件事情（后催眠健忘）。

虽然出现了与麦斯麦进行的治疗不同的结果，但是普伊塞格还是没能脱离麦斯麦术。虽然他看到了催眠现象，但是他与麦斯麦一样，只认为那些是磁气的杰作。

1 用动物磁气治疗的疗法，即麦斯麦术。

2 催眠深度的一个指标。这种状态在记忆支配阶段也算是程度非常深的催眠状态。

3 在深度催眠状态出现的现象，幻视或幻听等。

麦斯麦与普伊塞格

麦斯麦的磁气现象

麦斯麦所进行的所谓的磁气治疗，就是用磁石将充满宇宙的磁气收集来，将其送入患者体内治疗疾病的方法。接受麦斯麦治疗的患者基本都会在治疗过程中出现歇斯底里性痉挛，或者不省人事。



普伊塞格侯爵的发现

普伊塞格侯爵曾为附近的农民们施以磁气疗法，在某一天，他为一个名叫维克多的放牧青年施术的时候，青年不知什么时候睡着了，而且侯爵一旦说话，维克多就会按他说的站起来或者走动起来。



相关链接

催眠的深度　催眠的深度可以由浅至深分为动作支配期、知觉支配期和记忆与性格支配期。

- 动作支配期：被催眠者身体的肌肉由本人控制逐渐转为被催眠师的言语控制。
- 知觉支配期：知觉经验被暗示控制。
- 记忆与性格支配期：催眠师将在一定程度上控制被催眠者的记忆状态。

磁气现象的起因

这是由暗示作用引起的吗

麦斯麦的动物磁气说开始广泛地流行，然而葡萄牙的僧人法里亚牧师却否定了动物磁气存在的见解，他认为磁气现象是由暗示引起的。

● 暗示这种心理机能的存在

麦斯麦离开法国之后，动物磁气说也并没有被完全埋葬。特别是在18世纪70年代前后的德国，人们开始广泛研究动物磁气说。来自各国的医生[1]，甚至纷纷到在瑞士度过余生的麦斯麦那里去求教。

但是，1815年出生于葡萄牙的僧人法里亚牧师发表了否定动物磁气存在的见解。据他所说，在此之前一直被认为是由动物磁气所引发的状态，是接受磁气一方的想象产生的作用。换句话说，磁气现象是由暗示的作用引起的。法里亚牧师虽然说得比较笼统，没有明确说出暗示这个词，但是他应该已经认识到暗示这种心理上的机能的存在了吧。

他用暗示诱导人进入了普伊塞格侯爵发现的人工睡眠状态。据说他一旦对患者大声说“睡吧”，患者就直接睡着了。在近代催眠史上，他恐怕是第一个仅用话语暗示就进行了催眠诱导的人吧。

但是，法里亚出现之后，麦斯麦术依然存在。到了19世纪20年代，在放逐了麦斯麦的法国，麦斯麦术也再次盛行起来。在当时的麦斯麦者[2]中，有的人甚至带有迷信的嫌疑，使被引导进入磁气状态的被术人（编者注：被施以麦斯麦术的人）预知未来或透视。

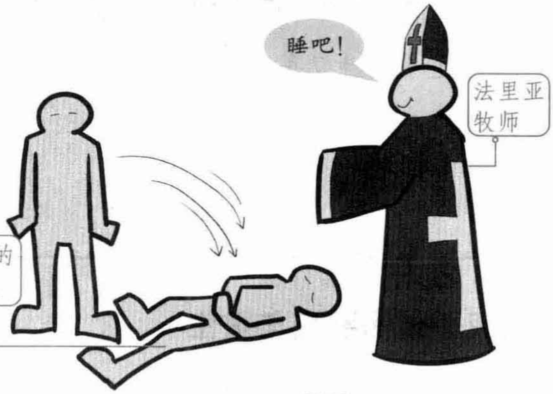
当然，也有人是认真致力于用麦斯麦术进行医学上的治疗。其中，伊利欧森（编者注：英文名John Elliotson）和埃斯代尔（编者注：英文名J. Esdaile）甚至用催眠麻醉[3]做手术。

1 各国政府将自己国家优秀的医生送到麦斯麦那里。
2 使用麦斯麦术（磁气疗法）的人。
3 利用催眠暗示创造出一种患者感觉不到疼痛的状态。可以应用于无痛手术。

话语暗示与恍惚状态

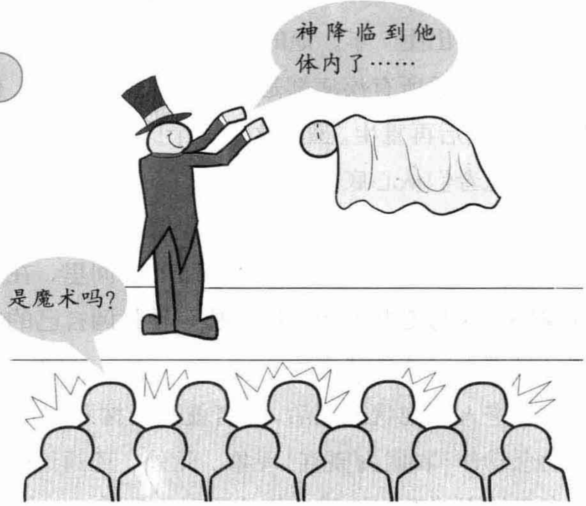
法里亚牧师与恍惚诱导

麦斯麦和普伊塞格始终认为恍惚状态是由磁气产生的，与此相对，法里亚认为仅用话语暗示就可以诱导人进入恍惚状态。



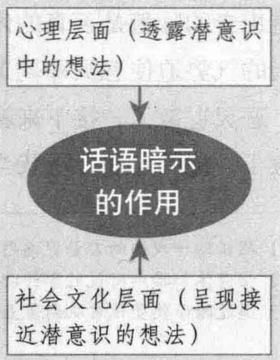
麦斯麦的追随者与魔术

在麦斯麦者们中间，虽然也有认真研究动物磁气的人，但是另一方面，现在也有人将磁气现象作为杂耍或者变魔术一样的事情。



相关链接

话语暗示的力量　话语的理解是以话语实践时的背景（双方互动具体情景）和社会背景两者来共同理解的，因此，话语的暗示力量也是分为两个层次发生作用。在双方互动时，及时的话语会在心理层面上和社会文化层面上起作用：心理层面上的就如同潜意识传达出的信息，这往往是一个人内心的真实想法；而在社会文化层面上时，语言则通过社会化把这个词的话语规则和力量放到人的一种类似于潜意识层面上。所以，话语暗示会给人造成心理压力，从而影响人们的思维和行为。



伽斯纳的驱魔术

疾病是恶灵的杰作吗

比麦斯麦还早出生7年的伽斯纳神父认为，疾病是由恶灵引起的，所以他认为祛除身体里的恶魔才能治愈疾病。

● 消灭恶灵需要死与重生

在18世纪的英国和意大利，因通过消灭恶灵来治愈疾病而闻名遐迩的伽斯纳神父，比麦斯麦还早出生7年。他的治疗方法也与现代催眠有很多相通的要素。

他认为几乎所有疾病都是由恶灵附体引起的，他相信要想消灭恶灵，需要让患者暂时死去，然后再重生。虽然这是一个比麦斯麦的动物磁气说还严重的非科学想法，但是狂热的患者们从心底里相信。

神父的做法虽然是一种降魔术[1]，但是他利用暗示引发了许多催眠现象这一点值得我们注意。患者们被集中在一个昏暗的房间里，在那里，拿着一个特大十字架的神父庄重登场。这与麦斯麦术一样，是一种强调自己的威光暗示的演出。患者应该在这一时刻已经进入了恍惚状态。

一旦进入恍惚状态之后，患者就只会按照暗示行动。神父通过对患者施以暗示，来引发动念动作[2]和肌肉僵直[3]现象。此外，还通过暗示让患者看不见、听不到。他肯定会对患者施以“你的脉搏会停止跳动”的暗示，将患者引向“死亡”。实际上，我们不知道患者的脉搏是否真的停止了，但是在这里，就完成了降伏恶灵的任务。神父会以强大的气势迫使恶灵即刻退散。

恶灵退散了，接下来就是重生了。患者会恢复呼吸，苏醒过来。接着疾病就立刻痊愈了。他的疗法在现代当然是不会被认可的，但是可以说他证明了暗示的威力。

1 指借助神或佛的力量驱逐恶灵。
2 指身体如暗示所说的那样动起来。
3 通过暗示使受试者肌肉僵直动弹不得的现象。

死与重生的暗示

通过消灭恶灵治疗疾病

伽斯纳神父认为疾病都是由恶灵附体引起的，要想消灭恶灵，需要让患者暂时死去，然后再获得重生。这是他用大十字架为患者驱魔的场景。



催眠麻醉

暗示的力量可以使疼痛消失吗

19世纪伦敦大学的教授约翰·伊利欧森开始利用动物磁气进行无痛外科手术，并真的使被实施手术的人感觉不到疼痛。

● 利用动物磁气麻醉进行无痛外科手术

进入19世纪后，出现了尝试利用动物磁气进行无痛外科手术的医师。他就是伦敦大学的教授约翰·伊利欧森。

他在大学医院利用磁气麻醉进行无痛手术[1]，是在19世纪30年代后半期。在当时，乙醚和氯仿等麻醉药还未开发出来[2]，所以这种做法有着划时代的意义。

但是，他的医生同事们不认可他的做法，对他提出了禁止在医院内使用磁气疗法的决议书。由于麦斯麦术本身就被看成是骗术、花招，所以说有多无奈就有多无奈。但是这之后的1843年，他进行了8例无痛手术这件事登上了他自己主办的《Zoist》杂志。

在同一时期，去印度医院上任的詹姆斯·埃斯代尔也将麦斯麦术应用到了麻醉手术上。他在印度的数年间，进行了3000次以上的无痛手术，取得了很多成功。他将这件事以题为《在印度医院将麦斯麦术用于麻醉与治疗》的论文发表在刊物上。据说他也做了截断手脚，以及摘除肿瘤等相当大型的手术，其中，他还曾为病人摘除了一个重达8磅的肿瘤。据说这些手术都是仅用磁气麻醉进行的。

这确实是一件让人惊叹的事。利用实际并不存在的动物磁气，未让病人感觉到任何疼痛就成功完成了大型手术。这除了是暗示的力量，不可能是别的什么力量，但是这连埃斯代尔都没想到。而且，与伊利欧森相同，埃斯代尔也未得到医生同事的认可，回到英国后，被告上了法庭。

---

1 1837年，在牙科，法国的沃德也利用动物磁气取得了无痛拔牙的成功。

2 乙醚和氯仿是在19世纪中叶被开发出来的。在它们被开发出来的10多年前，应该是用磁气进行麻醉手术的。

催眠与麻醉手术

利用动物磁气进行无痛手术的流程

进入19世纪后，伦敦大学的教授约翰·伊利欧森开始尝试利用动物磁气进行无痛外科手术，并获得了一定的成功，不过随着麻醉剂乙醚和氯仿的应用，这种利用暗示来降低手术疼痛的方式逐渐就被淘汰了。



19世纪初，人们了解到磁气可以引发无感觉及无痛现象。

↓

19世纪30年代后半期，在英国第一次引入了麦斯麦术的伊利欧森利用动物磁气麻醉进行了无痛手术。

↓

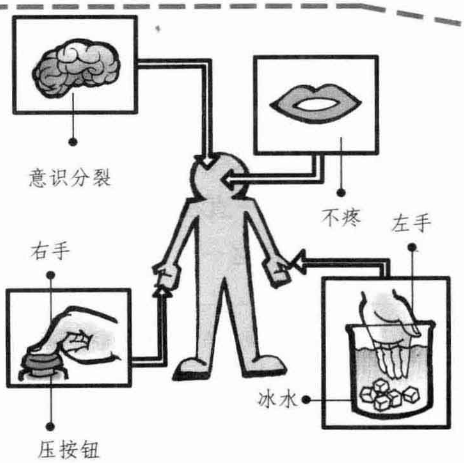
受伊利欧森启发的埃斯代尔在印度医院，积极用磁气进行了麻醉手术。利用这种方法，成功使外科手术50%的死亡率降到了5%左右。

↓

之后，布莱克、葛莉诺等人也利用催眠进行了布雷德式的无痛手术，但是由于乙醚和氯仿的开发，利用催眠麻醉的无痛手术就不再被使用了。



病人接受暗示后进入催眠状态，真的没有疼痛的感觉。



相关链接

催眠后真的感觉不到痛吗 在希尔加德的实验中，催眠师先对被试者进行催眠，使他的左手失去痛觉。接着，催眠师将他的左手放入冰水中。在一般情况下，手放入冰水中数秒钟后会引起刺痛感，这时催眠师会询问被试者他的左手是否感到刺痛，回答是不痛。但如果将他的右手放在按钮上，并要求他在感到左手刺痛后用右手按按钮，结果他的右手会将按钮按下。

催眠命名的由来

布雷德翻开催眠史新的一页

催眠史翻开新的一页源于布雷德用“催眠”(Hypnotism) 来描述恍惚状态，并废除了之前所用的“麦斯麦术”这个词语。

● 能够诱导人进入恍惚状态的真正原因

最早使用催眠这个词的，是英国的外科医生詹姆斯·布雷德。有一次在曼彻斯特召开了麦斯麦术的实演会[1]，他也去看热闹了。那个时候，他看到实验对象的眼睛睁不开了，以为那是因为之前目不转睛地看一点造成的。

在那里，他让妻子和朋友去做实验对象，后来他决定自己也立刻去尝试一下。果然，妻子和朋友两个人在凝视瓶子的一点的过程中，闭上眼睛睡着了（准确地说，是进入了恍惚状态）。这是在现在进行催眠诱导时也会经常使用的凝视法的起源。

就这样，布雷德明白了一旦凝视某个物体（布雷德后来使用了特别亮的东西）使神经疲惫，就可以诱导人进入恍惚状态。也就是说，动物磁气不是引起恍惚的根源这件事，第一次得到了科学的证明。而且，这也暗示许多麦斯麦者使用的神秘方法也是没有必要的。他在“神经催眠学”这本书中向外界公布这件事是在 1843 年。

布雷德废除了许久以来描述恍惚状态的“麦斯麦术”这个词语——从意味着“睡眠”的希腊语中引进的词语，将恍惚状态命名为“催眠”(Hypnotism[2])。催眠史由此翻开了新的一页。

布雷德有始终只将暗示看成一种辅助方法的嫌疑。将催眠与睡眠混为一谈的认识推广开来也是由他引起的。但是，他科学地解释了在此之前一直在神秘面纱包裹之下的催眠，而且通过实验让人们认识到了其有用性，可以说在这一点上它的功绩很大。

1 法国的雅艾芬迪举行的实演会。布雷德带着怀疑磁气现象是骗术的想法去看热闹，亲眼看到实演确信那不是骗术后，自己也开始了研究。

2 现在“Hypnosis”这个词也成为表示催眠或者催眠状态意思的词语。

“催眠”的开端

催眠之父——布雷德

布雷德曾对朋友和妻子进行实验，发现两个人在凝视瓶子某一点的过程中会睡着，并进入了恍惚状态。这就是在现在进行催眠诱导使用的凝视法的起源。





布雷德发现，通过让人凝视发光物体上的一点，可以使人的视神经疲惫，进入“睡眠”状态。

↓

他将这种睡眠状态命名为“Hypnotism”，证明了动物磁气并非引起催眠状态的根源。

↓

之后，他发现可以用话语暗示对盲人催眠，催眠诱导的方法并不是只有凝视法一种。





南锡学派的催眠研究

利保尔特与博恩海姆的成就是什么

安布鲁斯·利保尔特和希博莱特·博恩海姆是首次明确提出暗示在催眠中的重要性的两位学者。

● 通过话语暗示进行催眠治疗的开端

明确提出暗示在催眠中的重要性的，是在法国乡村的医师安布鲁斯·利保尔特和南锡医科大学教授希博莱特·博恩海姆。

利保尔特最初虽然是从麦斯麦术的研究走入催眠世界的，但是不久，他就摆脱了磁气治疗，开始用话语暗示进行催眠治疗[1]。他认为催眠与睡眠是类似的，而且催眠是通过暗示引起的睡眠。

曾经在农村开诊所的医师利保尔特能在催眠史上留名的契机，是从治疗博恩海姆的病人开始的。据说那个长年受坐骨神经痛折磨的病人，被利保尔特用催眠疗法完全治愈了。这对博恩海姆也许是一个晴天霹雳吧。因为自己没能治愈的患者，却被一种不知来由的方法非常简单地治愈了。但是，他在直接见到利保尔特，亲眼看到那种治疗场面之后，不得不承认利保尔特的疗法很有价值。

以此为契机，他们成了工作生涯的搭档，携手利用直接暗示[2]进行了许多催眠治疗。博恩海姆于1884年和1886年两次出版《暗示与将其应用于治疗》，这使两个人名满欧洲。接着，为了学习他们的疗法，来自各国的许多医生都聚集到利保尔特和博恩海姆那里，加入了催眠研究。利保尔特与博恩海姆的研究小组后来被称为南锡学派。

1 据说在他的治疗下，不仅对那些由于身体机能低下出现的症状有很好的疗效，对器官性疾病也有很好的效果。

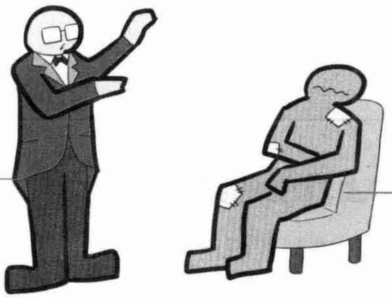
2 将催眠师的意图或目的清楚告知受试者的暗示。这里指除了“……会好转”、“……痊愈”这样的为了消除症状所进行的直接暗示。

南锡学派的起源

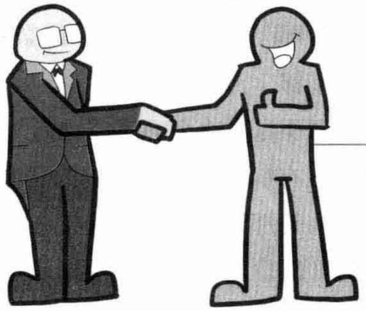
利保尔特与博恩海姆的相遇

明确提出暗示在催眠中的重要性的是法国医师安布鲁斯·利保尔特和南锡医科大学教授希博莱特·博恩海姆，他们的研究小组就是后来的南锡学派。

法国医师利保尔特受到布雷德的影响，实践了用凝视法和话语暗示进行催眠。



利保尔特无偿地给穷人们进行催眠治疗。



曾是南锡医科大学教授的博恩海姆想看穿利保尔特进行催眠治疗的骗术，找到了利保尔特。但是，亲眼看到他的疗法，他反而成了他的崇拜者。

利保尔特　　博恩海姆

现代催眠之父：安布鲁斯·利保尔特

法国医生安布鲁斯·奥古斯特·利保尔特（1823—1904）于1864年定居于南锡市，他对催眠术非常有兴趣，并在实际工作中发现，将语言的催眠暗示和布雷德的长时间凝视方法结合起来可以使大多数的患者进入催眠状态。

据说《催眠》仅售出一本，为博恩海姆所购。

1886年，利保尔特出版了《催眠》一书，但是这本书在出版后一直卖不出去。直到很多年后，南锡市的医学教授希博莱特·博恩海姆开始研究他的著作。



夏科对催眠的见解

南锡学派与巴黎学派的大论战

萨尔帕蒂里尔学派就是现在所说的巴黎学派，这个学派曾和南锡学派有着非常激烈的论战。

● 有神经病倾向的人身上发生的异常现象

利保尔特与博恩海姆在南锡进行催眠治疗的时候，在巴黎的萨尔帕蒂里尔医院，有一个男人也在致力于催眠的研究。他就是神经学专家吉恩·马丁·夏科。他的徒弟有之后倡导分离说[1]的皮埃罗·杰姆，开发了智力测验的阿尔弗莱德·比奈等杰出成员。他们被称为萨尔帕蒂里尔学派，他们的见解与南锡学派针锋相对。

夏科注意到歇斯底里症患者的症状与由催眠引起的各种现象（僵直[2]、麻痹、无法发声等）很类似。而且，他认为催眠是在神经上有病的人身上发生的异常现象。

这明显是错误的。就像博恩海姆他们所认为的那样，催眠是通过暗示进行的、在任何人身上都能出现的现象。夏科他们本来也只是非常局限地对歇斯底里症患者进行了研究，所以才得出了这种错误的结论。

夏科认为将催眠用于普通疾病的治疗是不好的。尽管利保尔特他们治疗了数以万计的患者，并且取得了很大的成功。另外，在诱导方法上，夏科也过于不重视暗示，采取了麦斯麦式的做法。而且他也有在理论上认为催眠现象与磁气有关系的嫌疑。

由于这些观点的错误，两派展开了多年的论战。但是，在1889年巴黎召开的国际会议上，南锡学派的正确性得到了证明，为论战画上了休止符。从此，暗示与催眠的紧密联系第一次得到了正确的认识，一直至今。

1 杰姆认为，所谓的催眠状态，是其他人格从人类本来的人格分离出来的状态。也就是说，催眠过程中的人格是觉醒时人格的从属意识分离出来，从觉醒时的人格独立出来了。

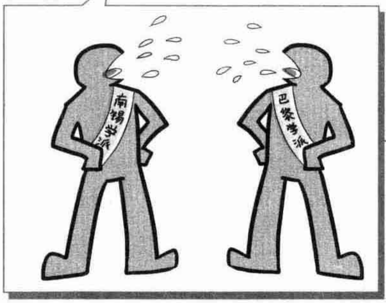
2 肌肉变得僵硬，动弹不得，也就是肌肉僵硬。

世纪性大论战

南锡学派与巴黎学派的异同

明确提出暗示在催眠中的重要性的是法国医师安布鲁斯·利保尔特和南锡医科大学教授希博莱特·博恩海姆，他们的研究小组就是后来的南锡学派。

南锡学派	巴黎学派
⊙催眠是由暗示引发的。 ⊙重视话语暗示。 ⊙所有人都能被催眠。 ⊙利用催眠治疗了几万人。	⊙催眠是由动物磁气引发的（麦斯麦术的回归） ⊙主要用要径法，以及鼓等物体的节奏进行催眠诱导，只将话语暗示作为补充。 ⊙催眠是歇斯底里症患者身上出现的异常现象。 ⊙认为将催眠用于普通疾病的治疗是不好的。



两派的论战长年持续，结果南锡学派取得了胜利。

夏科对催眠状态的划分

夏科通过研究发现，催眠可以治疗癔病的许多症状，如瘫痪、失聪、失明等。他认为，只有歇斯底里的人才能被催眠。最早，夏科将催眠分为大催眠和小催眠两种形式，接着他又提出了催眠分为三个不同水平的阶梯理论。

催眠
- 大催眠：完全性催眠，受试者完全进入催眠状态，就像歇斯底里患者大发作。
- 小催眠：不完全性催眠，受试者进入较浅的催眠状态，就像歇斯底里患者小发作。

催眠
- “止动状态”或“僵直”水平
- “昏睡状态”或“嗜睡”水平
- “梦游状态”或“梦游”水平（最特殊的状态，此时受试者感觉不到疼痛，可以回忆起被遗忘的记忆）

精神分析论的萌芽

布洛伊尔与不喝水的少女

宣泄法是一种让患者将压抑在心中的感情宣泄出来的治疗方法，布洛伊尔曾经用这样的方式治疗了一位不能用杯子喝水的少女。

● 使患者想起过去的事，将感情表达出来

19世纪末，与基于直接暗示不同进行治疗的新催眠疗法[1]诞生了。创造此契机的是维也纳的医师约瑟夫 · 布洛伊尔。

他的病人，一个叫做安娜的少女，被各种各样的歇斯底里症状折磨着，例如有时意识很模糊，耳朵听不到声音，或者恶心、食欲不振，这些令她非常痛苦。由于没有缘由的恐惧，她无法喝水。

最初，布洛伊尔像当时的催眠治疗师所作的那样，用催眠暗示对她进行治疗，结果十分顺利。因此，有一次，他尝试着让催眠过程中的安娜把心里想的事情说出来。这样，她接连想起了过去经历的不快事件，开始讲述那些不快。

布洛伊尔多次重复了这个方法。安娜每每想起往事，就会很激动地表达出自己的感觉。令人惊讶的是，由于在催眠过程中说出了那些往事，布洛伊尔弄清了她各种症状的原因，与此同时，症状也消失了。最后，她的所有症状完全消失了。

安娜不喝水，是由于这个原因。数年前，她曾经目睹自己的家庭教师偶尔会用杯子喂水给狗喝。她很讨厌这个家庭教师，但是想想说“那样很脏”对老师不太好，就把到嘴边的话又咽了下去。

她在催眠过程中一边说这件事，一边第一次成功吐露出了那个时候压抑的感情。当然，在这之后，她能够非常正常地喝水了。

1 即情感宣泄疗法，也被称为导泄疗法，也就是通过催眠，使患者想起形成症状根源的往事，并使其将那个时候没能发泄出来而被抑制了的感情吐露出来，从而使症状消失的治疗方法。利保尔特他们当时是以利用直接暗示消除症状的方法为中心的。

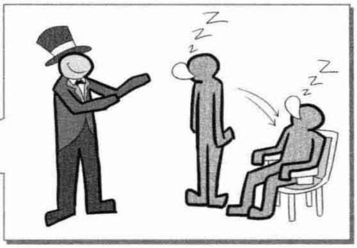
利用催眠进行的情感宣泄

催眠疗法的流程

磁气疗法

麦斯麦、普伊塞格、伊利欧森、埃斯代尔等。

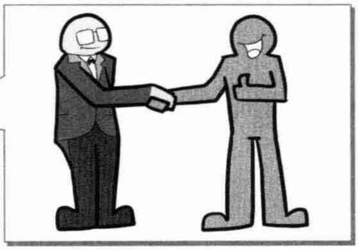
● 输送磁气使人进入恍惚状态，利用磁气治病。



利用直接暗示消除症状

法里亚牧师、利保尔特、博恩海姆等。

● 否定磁气的存在，认为催眠是由暗示引发的。



找出原因、宣泄出压抑的感情的方法

布洛伊尔、弗洛伊德

● 奥地利医师布洛伊尔，使患有歇斯底里症的少女安娜在催眠过程中自由自在地说了很多话是这种方法的开端。



弗洛伊德开创精神分析

从情感宣泄疗法到自由联想法

布洛伊尔在给安娜治疗的过程中体验到的感受，给他的朋友，也同是维也纳精神科医生的弗洛伊德带来了很大触动。

● 弗洛伊德的精神治疗

布洛伊尔在给安娜治疗的过程中体验到的事，给他的朋友，也同是维也纳精神科医生的弗洛伊德带来了很大触动。弗洛伊德过去曾跟夏科学习过催眠，还受到过博恩海姆的指导。他回到维也纳后，协助布洛伊尔进行歇斯底里症的研究，给精神治疗领域带来了崭新的观点。

他们注意到，歇斯底里症是在过去曾经发生过的不快经历和痛苦事件的背景下出现的。而且，他们认为，由于那个时候的不快感觉和记忆被压抑[1]在了无意识中，才引起了症状。

因此，他们认为只要让人在催眠过程中想起那些过去的记忆，并将压抑在心底的情感宣泄出来，症状就会消失。这就是被称为“心灵烟囱的清扫[2]”，以及情感宣泄疗法的新疗法。这与之前的利用暗示消除症状的催眠治疗是完全不同的方法，在当时是一种划时代的创新。

但是，之后弗洛伊德碰壁了，症状虽然通过催眠消失了，但是不久又会复发。结果，他不再用催眠进行治疗，创造出一种叫做自由联想法的独特方法，就是让患者躺在躺椅上，并让其将心中浮现出的事情原原本本地说出来的方法。由此，压抑在患者无意识中的事情逐渐明朗起来。这就是心情分析的开端。

实际上弗洛伊德在催眠方面的技术似乎并不是非常优秀。但是，他摒弃催眠这件事在精神医学界产生了很大影响，人们对催眠的好评也减少了。

1 精神分析的专业用语。意识很难接受的像情感、愿望、观念、记忆之类的事情像是没有被意识注意到一样，被尘封到无意识中的心理机能。

2 布洛伊尔的病人安娜将自己接受的疗法命名为烟囱清扫疗法。

弗洛伊德与精神分析

从直接暗示疗法到情感宣泄疗法

利用借助催眠进行的情感宣泄（净化、发泄）疗法可以让患者想起成为问题的根源的心灵创伤（心理外伤），并让其将压抑的情感宣泄出来。



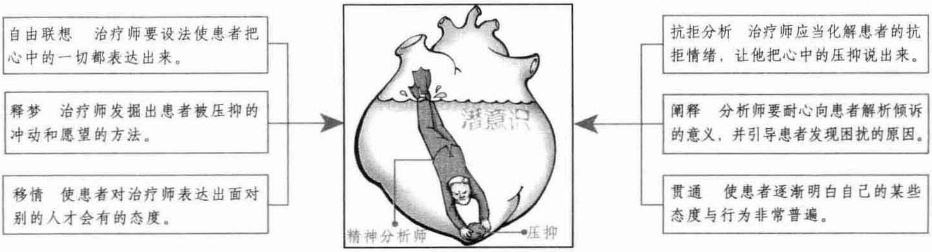
精神分析的开端：自由联想法



感到情感宣泄疗法有局限性的弗洛伊德，摒弃了催眠疗法，创造出了自由联想法，进行精神分析。

精神分析疗法的主要手段

精神分析学派认为，心理障碍源于潜意识中的压抑，治疗师如果解除了这些压抑，那么就可以治愈患者的心理障碍。自由联想、释梦、移情、抗拒分析、阐释和贯通是精神分析治疗师的主要手段。



弗洛伊德以后的催眠

衰落的催眠再次受到瞩目

弗洛伊德摒弃了催眠之后，催眠治疗丧失了在精神医学界的地位，但是一部分研究者们还在继续着勤奋的努力。

● 治疗战争神经病患者不可或缺的催眠分析

1910年前后，哈德菲尔德对催眠梦进行研究，发现在催眠过程中可以使受试者做梦。此外，第一次世界大战中，哈德菲尔德他们利用催眠分析治疗战争精神病的患者，并取得了显著的成果。这种方法甚至使造成患者心灵创伤的战争场面退化，使患者摆脱当时的恐怖和打击，从而消除了症状。

1933年，克拉克·赫尔第一次用正确的实验方法对催眠现象进行了验证，并著述《催眠与暗示：实验研究》一书。赫尔叙述说，被暗示性亢进的状态就是催眠。

衰落的催眠研究及催眠治疗再次蓬勃发展起来是在第二次世界大战之后。为了治疗大量出现的战争精神病患者，人们开始重新审视催眠。

其中，催眠分析的研究取得了进一步的发展，许多手法被开发出来。所谓的催眠分析，就是从精神分析的立场进行的催眠治疗，其做法多种多样。例如，在催眠状态下使用弗洛伊德开创的自由联想法，使用年龄倒退、催眠梦的方法，以及自动记录等就是如此。研究者中，沃柏格等人是比较有名的。

此外，人们在将行动疗法的要素引入催眠治疗的方法上也下了很多工夫。如再次附加条件[1]、自我控制法[2]、想象法、症状置换法等。这些与过去通过直接暗示消除症状的简单方法不同，是基于心理学理论的合理技法。

1 指摒弃之前不合适的行动模式，附加条件使其掌握最好的行动模式。

2 在催眠过程中让患者掌握能够放松的某种方法。接下来进行想象训练，以使患者在感到不安或恐惧时使用这个方法放松自己。

催眠的复兴

催眠从衰落到复兴

虽然精神分析的兴起，催眠疗法被淘汰，但是催眠作为治疗由于战争而引发神经病的患者的一种方法，重新得到了审视。同时，催眠的操作方法也发生很大的改进。



催眠分析的开端
催眠分析在一战时用于治疗那些神经症患者。



空想诱导
空想是无意识的表现。为了作催眠分析，还在催眠中使用了自由联想法、梦诱导、年龄倒退、自动记录、水晶球凝视法等方法。

弗洛伊德对催眠术发展的影响

最初，弗洛伊德认为，催眠可以表现人的无意识，并且可以用来治疗神经症状。但是，弗洛伊德后来创造了精神分析法，从而他对催眠术的使用就减少了。

弗洛伊德对催眠术使用减少的原因

- 催眠需要的时间太长。
- 并非所有人都能进入相同深度的催眠状态。
- 催眠的疗效有时并不稳定。
- 患者完全受暗示支配、没有足够的自发性。
- 催眠很难作为一种科学现象被人们接受。
- 催眠主要以暗示和信仰为基础，与他研究无意识相左。

库埃法

自我催眠法的诞生

进入20世纪后，催眠界又有一个新的元素加入进来。自我暗示与自我催眠的方法被提倡起来，并确立下来。

● 库埃的自我暗示法与休尔兹的自律训练法

最初，在法国的南锡曾经师承利保尔特的药剂师埃米尔·库埃设计出在觉醒状态下进行的自我暗示法，为苦于疾病的人们进行自我治疗做出了很大贡献。他指出催眠的本质是自我暗示，并在自己的诊所教授患者用自我暗示进行治疗的方法。

库埃想出的“每一天，在每一方面，我都会越来越好”这个暗示语句非常有名。他指导病人每天重复几次这个暗示语句。他的方法虽然只是不使用催眠的自我暗示法，但是为之后自我催眠法的诞生奠定了基础。库埃的理论[1]或手法被称为库埃法，与他同时从事自我暗示研究的人们被称为新南锡学派[2]。

库埃去世7年之后的1932年，柏林大学教授J.H.休尔兹开发出了自律训练法。休尔兹曾经问从催眠状态醒来的实验对象，催眠过程中感觉到什么。结果，许多实验对象列举了“四肢变得沉重，变得温暖”、“身体变得温暖”、“呼吸轻松”等感想。

因此，休尔兹想，如果这些感觉是由自我暗示引发的，那么即使不依赖他人也能够进入催眠状态不是吗？由此，由6种暗示组成的标准练习（除此之外，自律训练法中还有默想练习、特殊练习的方法）被开发出来。自律训练法是现在最受欢迎的自我催眠法，它作为一种有效方法被活用于身心医学领域。

---

1 库埃发现，一旦作出坏的想象，不管你多么努力想战胜它，结局也仍是如你所想象的那样，被他的徒弟波都万命名为努力（意志）逆转法则。

2 与利保尔特和博恩海姆的南锡学派相对，被称为新南锡学派。

自我暗示的实现

库埃的自我暗示法



在觉醒状态下重复右边的暗示。库埃指导患者1次将这个方法重复20遍左右，1天反复数次。此外，还教授患者使用"疼痛会消失的"等适合当事人的暗示。

自律训练法的分类

除标准练习之外，还有两个练习方法，分别是默想练习和特殊练习。

默想练习

观察自己，以自我发现为目标。



脑海中浮现出特定的颜色、形状或物体的想象等东西的练习。

特殊练习

以克服特定的问题或症状为目标。

①器官调整法



②自我训练法

"即使别人吸烟，我也可以忍耐住不吸烟"（戒烟的时候）

运用适合自己症状的标准练习。

自我暗示的运用原则

自我暗示的运用原则

1.使用现在时态而不是将来时态。
2.以最积极的方式中进行自我肯定。
3.尽量使用短句，越简洁越好。
4.选择那些让自己适应感和肯定感的言语。
5.牢记自己是在赢得新的机会，而不是逃避旧的事物。
6.积极地接受并体验自己的真实感受，而不是回避。
7.在肯定自我时要努力创造出自己相信的感觉。

催眠被医学界认可

国际临床实验催眠学会的创立

一度被认为是巫术、迷信的催眠术终于在20世纪中叶得到了医学界的认可，它的操作过程和治疗效果得到了客观的对待。

● 医学会的认可以及催眠研究的国际化展开

自18世纪麦斯麦开始利用动物磁气进行治疗开始，至20世纪中叶，催眠从未得到正确的评价。它一直暴露在长久以来的误解和偏见中，被人戴上了不三不四、非科学或者蛊惑民众、扰乱风纪等罪名。虽然许多人借助催眠摆脱了病痛的折磨，受到了极大的恩惠。

但是，第二次世界大战后，由于催眠治疗在短期内治愈了许多战争神经病患者[1]，所以催眠的地位开始上升，逐渐被世人所认可。通过在催眠方面有很深造诣的医学家、心理学家们的努力，科学性研究也取得了进展。而且，说到催眠在历史上取得很大进展的事件，应该就是催眠得到公共机构的认可这件事。

1955年，英国医学会首先认可了催眠在各个医疗领域上的有用性，接着，又于1958年得到了美国医学会的认定。特别是英国医学会，他们认为，为了能在精神医疗临床医学上使用催眠，教育指导是必要的。另一方面，在美国，甚至计划导入使用催眠前的资格制度。

而且，在此之前的20世纪40年代后半期，催眠医学者学会首先在英国创立，接着，在美国，临床实验催眠学会成立，两个学会都开始定期出版机构刊物。

接着，1958年，以临床实验催眠学会为中心，国际临床实验催眠学会成立，并于两年后的1961年，在纽约召开了第一次国际催眠学会会议。由此，催眠研究逐渐显示出国际性的发展。

1 在从战地归来的士兵们中间，有很多人由于经历了战斗而留下后遗症，深受神经病的折磨。如果使用精神分析法，治愈这种病症恐怕要花上几年的时间，但是催眠在短时间内就取得了显著成果。

发展到现代催眠治疗的里程碑

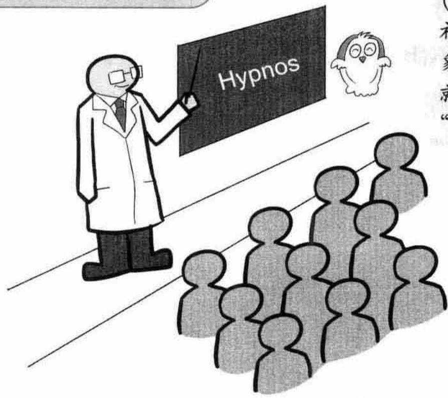
医学界对催眠的认识

在传统医学与现代医学之间，催眠没有找到固有的位置。但是，一部分医生一直坚持独立研究催眠。



第二次世界大战后的催眠治疗

第二次世界大战后（20 世纪 40 年代后半期），催眠学会在英国、美国开始成立。利用催眠分析进行的 PTSD 治疗和临床研究开始盛行，最终也得到了医学会的认可。



相关链接

引发PTSD的原因分析 精神性伤害（PTSD）是指心灵的创伤，即心灵受到伤害。在学校被欺负、亲近的人突然去世、被父母虐待，诸如此类的事件都会带来精神性伤害。在9月11日恐怖袭击之前,美国对PTSD发病率的统计结果如下：5%—6%的男性和10%—14%的女性曾经在某段时间内患过PTSD；引发PTSD的典型事件多为暴力行为(如战争、抢劫或强奸)、灾难事故(如房屋倒塌、交通事故)或自然灾害(如火灾或地震)等，包括经历、目睹上述事件者和在遭遇亲人猝死的事件。其中，强奸受害者中的55%发生过PTSD,事故受累者为7.5%，耳闻严重创伤事件而发生PTSD者为2%。PTSD的治疗分为药物疗法和心理疗法，而催眠疗法对PTSD的治疗起到了重要作用。

催眠概念的革命

艾瑞克森式的催眠诱导法

米尔顿·艾瑞克森极具独创性的催眠诱导方法和治疗方法在某种意义上可以说引发了催眠概念的革命。

● 根据利用（Utilization）进行的间接催眠诱导与治疗

我们在讨论现代催眠之前，不能忘却的是米尔顿·艾瑞克森。他的催眠诱导方法和治疗方法极具独创性，在某种意义上可以说改写了催眠概念的革命。

艾瑞克森从没有使用之前的催眠治疗学家所使用的固定诱导方法。他甚至一边说着话，一边就能毫不费力地在某个时候使对方进入恍惚状态。如果是用从前的直接暗示进行催眠诱导，有时会由于受试者心理上的抵抗，导致无法顺利进入催眠状态。艾瑞克森为了使受试者不出现心理上的抵抗，绞尽脑汁自然而然地进行诱导。

在治疗方面，艾瑞克森也采用间接手法。当然，有时他也会使用直接暗示，但是多数情况下会用很模糊的表现方式、故事、暗喻[1]、间接暗示等。这些技法使治疗者的意图很难被患者发现，可以说正因为如此，才不会产生心理上的抗拒，自然而然地出现变化。

此外，艾瑞克森研究中的重要概念之一是利用（Utilization），即不管是患者表现出来的东西，还是本身就有的东西，任何东西都能利用起来[2]，就连患者的兴趣、喜好、信念、行动特征，以及心理上的抵抗和症状都巧妙地被利用起来进行催眠诱导，这些成为了治疗的基础。反过来说，即使患者的行动有问题，患者自身也具备解决问题的能力、技巧。他的催眠技法被称为艾瑞克森式催眠，与之前正统的传统催眠（古典催眠）区分开来了。

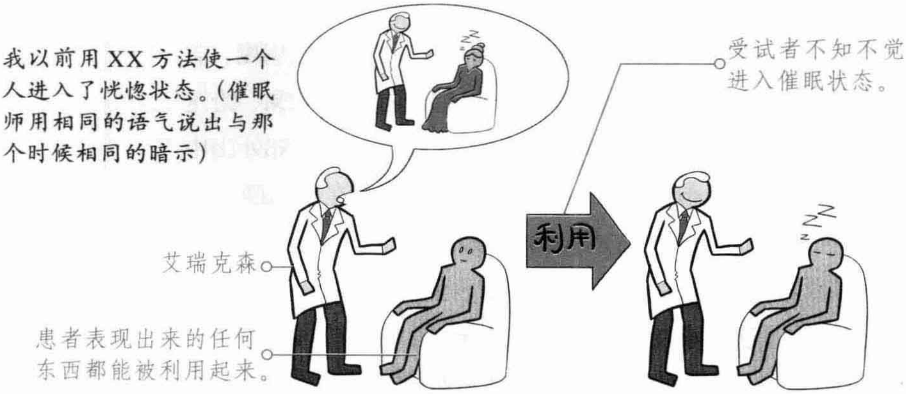
1 隐喻，使用“钢铁般的意志”、“火一样的男人”这样的间接表达方式说明人或物的性质的方法。

2 例如，对于坐立不安的患者，艾瑞克森会让其在房间中来回走动。而且，在指导患者怎样走的过程中，最终让其坐到椅子上进入催眠状态。

艾瑞克森与催眠

艾瑞克森的间接催眠诱导

在艾瑞克森的间接催眠诱导过程中，受试者意识不到自己已经被催眠了。在听催眠师说话的过程中，已被诱导进入恍惚状态了。

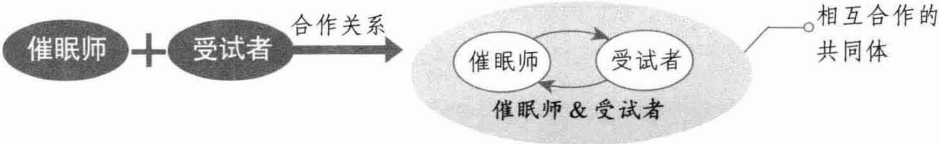


艾瑞克森式催眠与传统催眠的比较

传统催眠	艾瑞克森式催眠
利用直接暗示进行诱导。 例："你接下来会……"	间接诱导 例："你过去进入过恍惚状态吗？请你想象那个时候的事情。"
诱导方法带有命令性、仪式性 ● 促使受试者按照催眠师的指示去行动。 ● 多数情况下，无论对任何人都使用固定的方法进行诱导。	诱导方法非常自然 ● 利用受试者表达的东西，以及他本身具有的东西进行诱导。

艾瑞克森的合作理论

艾瑞克森首创的合作理论把催眠内部分为三个单元，分别是催眠师、受试者和两人之间的关系。这三个单元都是一个自主系统，但又同时构成一个共同体相互合作，因此催眠师和受试者是不能看做相互独立的。



日本人的自我催眠

在日本的江户时代，有一位广为人知的僧人白隐（1685—1768），他在年轻的时候修行过于严苛，患上了神经过敏。他一心想摆脱病魔，尝试了所有的治疗方法，但都没有任何效果。给这种状态下的他带来光明的是隐居在京都郊外山中的白幽仙人。通过传闻知道仙人存在的白隐去找仙人求教。在白隐的拼命恳求下，仙人传授给白隐内观法和软酥法两个秘法。据说白隐使用此秘法，成功克服了神经过敏。

所谓内观法，就是闭眼仰头，放松身体，意识集中到下腹部和足部，反复平静呼吸。软酥法首先要将鸡蛋大小的香味浓郁且形如奶油的块置于头顶，进行想象。接着，这个软酥的物品会逐渐融化流下来，使用此方法的人要想象它渗入了体内。这个方法要以打坐的姿势进行。从头上流下的软酥物品从脸部通过喉咙，渗入胸部、腹部，以及足部。而且是从后头部流向颈部、肩膀、手臂、后背，以及腰部。这个时候，想象软酥物品从毛孔进入身体内部，冲走了所有不好的东西。

这也是自我催眠的一种。内观法与全身无力法和注意呼吸法类似，而且软酥法可以说是一种想象法。这就是西方的催眠疗法传入日本前，日本人的自我催眠。

第三章

催眠的实施

催眠之所以让人感到神秘莫测，就是因为它的实施方式不为大多数人知晓。在本章中，我们将看到真实的催眠过程。



催眠阶段与催眠现象

被引发的催眠现象也分阶段吗

按照催眠的深浅程度，可以将催眠阶段分为运动支配期、知觉支配期和记忆支配期三个阶段。

● 催眠的三个阶段

催眠中程度最浅的阶段为“运动支配”阶段。在这个阶段，暗示会引发受试者许多身体上的动作。例如，将横向展开的两臂收回来（手臂伸展法），身体前后左右摇动（左右运动、前后运动），我们将这种现象称为动念动作[1]。

此外，受试者有时也会肌肉僵直动弹不得，我们称其为僵硬。如果手臂僵硬了，伸到前方的手臂就会僵直抽筋，变得无法弯曲。与此相反，在运动支配阶段，利用暗示也可以使肌肉松弛下来。这个时候，受试者会感觉说话很麻烦，只要未接到暗示就不会动。

运动支配的下一个阶段为“知觉支配”阶段。一旦进入知觉支配阶段，催眠就可以对五感起作用，带来感觉机能的变化。我们以皮肤的触感为例，与“热”、“发麻”、“疼痛刺骨”等暗示相呼应，受试者也会有相应的感觉。反之，我们也可以在这个阶段使受试者进入身体某些地方没有感觉的状态，这样做有助于减轻疼痛感。此外，暗示可以使受试者在催眠过程中或者是觉醒后做梦，这也是知觉支配阶段的一个特征。

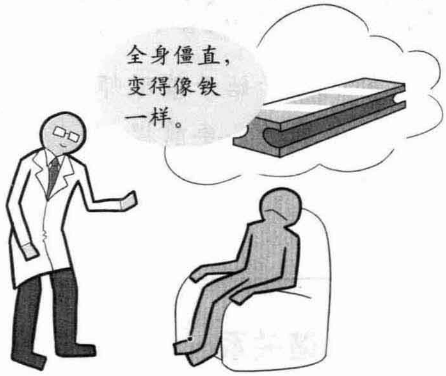
程度最深的催眠阶段为“记忆支配”阶段。记忆支配也被称为人格催眠，可以引发受试者的人格转换成其他人格（人格转换）。追溯过去（年龄倒退），出现健忘[2]症状、后催眠现象（催眠过程中进行的暗示在觉醒后实现）也是在记忆支配这个阶段。如果是部分健忘或者简单的后催眠现象的话，也可以在知觉支配阶段引发，但是完全健忘以及复杂的后催眠现象只能在记忆支配阶段实现。另外，据说10个人中有2—3个人能够进入记忆支配这个催眠阶段。

1 指受试者一旦有了根据催眠师的暗示做某种动作的动念（想法、意象），就会做出相应的实际行动。
2 指根据暗示将某件事或者催眠过程中的事情忘记。

分阶段看催眠现象

由运动支配发生的现象

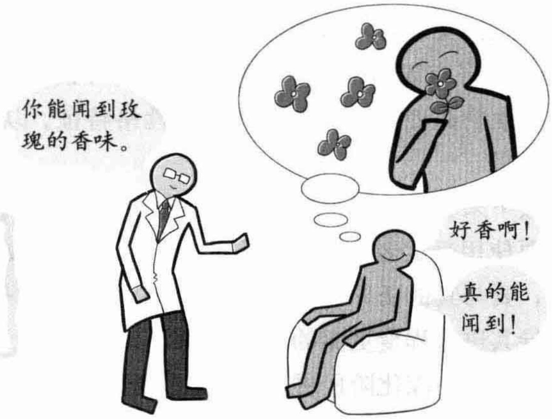
- 通过暗示可以引发动念动作。另外，这个阶段还可以禁止肌肉的运动，反之，能使受试者的身体不用力，放松下来。



由知觉支配发生的现象

- 能够控制五感（触觉、嗅觉、味觉、视觉、听觉）。





由记忆支配发生的现象



- 即使睁开眼睛，也不会破坏催眠状态，此时可以通过暗示使受试者产生幻觉。

催眠接待

了解催眠接待的流程与目的

催眠接待的流程开始于催眠师与受试者的面谈，双方之间建立信任、合作的关系是实施催眠的必要前提。

● 建立了和谐关系（信任关系）后再实施催眠治疗

我们来看看进行催眠接待的大致流程。最开始要进行事前面谈。催眠师要在这个面谈中把握受试者对催眠有一种什么样的印象，以及接受催眠的目的是什么。如果受试者对催眠有误解的话，催眠师需要揭开误解。尽可能收集受试者的感觉类型是哪种，喜欢的东西和不喜欢的东西，性格特征，以及价值观等受试者的相关信息也是很重要的。

接下来要进行几个被暗示性实验。每个人都有容易有反应的事和很难有反应的事，所以要使用受试者容易有反应的事进行诱导，或者使用与之相似的诱导法开始诱导。而且，要与其他诱导法结合起来持续进行诱导。受试者进入催眠状态后，要使用深化法诱导其进入程度更深的催眠状态。

治疗要在深化阶段进行。催眠师要对受试者进行治疗暗示、想象疗法，或者是使受试者的年龄倒退，治疗其心理上的创伤（精神外伤）[1]，又或者与受试者的无意识进行交流，探寻问题的根源，并找出解决方法。

实施治疗之后，对受试者进行后催眠暗示和后催眠健忘[2]的暗示。一般情况下，为了使第二次诱导进行得更加顺利，催眠师多会将关键词作为后催眠暗示进行暗示。此外，为了让后催眠健忘成功，要留出2—5分钟左右的沉默时间。之后使用觉醒法将受试者从催眠中唤醒。唤醒受试者后，最好不要立刻提及催眠过程中的事。因为如果提及，有时会破坏后催眠健忘（受试者提出来的时候另当别论）。受试者觉醒后，询问现在心情如何，有没有什么别扭的感觉更加重要。

1 伴有可能会引起神经病或者歇斯底里症等病症的强烈精神压力的经历。

2 指利用后催眠暗示、使受试者在觉醒时忘记催眠过程中接受的暗示，以及催眠中的事情。此过程并不是必须要进行。

催眠接待的流程

催眠接待的基本流程

事前面谈（1小时左右）

- 事前面谈过程中，建立起互相之间的和谐关系（信任关系）是最重要的。

被暗示性实验

- 进行几种实验，测试受试者的被暗示性的程度。

诱导法

- 参考受试者的被暗示性实验结果选择诱导法。

深化法

- 尽可能将受试者引导入深度催眠状态。

治疗

- 根据受试者的催眠目的选择治疗方法。
- 施以后催眠暗示。

觉醒

- 花一定时间使受试者真正醒过来是非常重要的。

（被暗示性实验完毕之后，有时也会在与事前面谈不同的一天进行催眠）

之后，至受试者觉醒为止，以花一个小时左右的时间为标准。



催眠师即使为了消除受试者的误解做出一些说明，很多人也会将信将疑。因此，有的人在初次接受催眠的时候很难被催眠，不过即使是这样的人，只要持续接受2次或者3次催眠，就会变得容易进入催眠状态。



催眠的场所

什么样的地方适合进行催眠

催眠一般在安静的室内进行，室内保持暗淡的灯光，受试被安排放松地坐在椅子上。受试者需要相信催眠师和催眠的无害性。

● 不会有干扰的安静场所最合适

在进行催眠的时候，让受试者保持在一个开心的状态是很重要的。因此，催眠师需要设置一个宽敞舒适且安静的空间。首先，房间内过热或者过冷都不好。如果空调设定温度过低，人在这个空间中会处于一种冷得发抖的状态，这个空间就非常不适合用于催眠。而且，场所必须是不会受外面噪声干扰的安静场所。如果受试者不能集中注意力的话，就不太像话了，要事先调好电话的音量，以避免受试者听到电话的声音。

如果房间中很明亮的话，受试者可能会意识到催眠师的眼睛而紧张。暗一些的房间比较合适。要事先将窗帘（遮光窗帘最好）拉起来，以防止外面能看到房间里面。在受试者中，有的人对气味比较敏感，所以不喷芳香剂比较妥当。

在进行动态催眠[1]的时候，要准备一张靠背不是太高的椅子。这个时候，地面必须是铺着松软厚实的地毯的地面。因为万一人从椅子上滑落的话会很危险。诱导过程中使用站立后倒法[2]时也是一样。

在只进行静态催眠[3]的时候，会使用躺椅或者让受试者仰面躺在床上。在催眠过程中需要与受试者说很多话的时候，如果是使用躺椅的话，靠背的后倒幅度不要过大。

此外，在使用躺椅，或者让受试者仰面躺在床上的时候，要根据室温给受试者盖上毛巾被或者毛毯，让受试者仰面躺在床上的时候，给他枕上枕头比较好。

1 在进行他人催眠的时候，大量使用让受试者根据暗示身体大幅度活动技法的方法。
2 让受试者在站立状态下一下子倒到床上的技法。
3 与动态催眠相对，基本上不活动身体所进行的催眠方法。

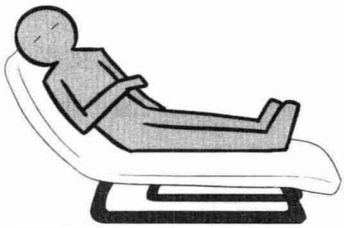
最合适的催眠环境

比较理想的催眠室

实施催眠需要让受试者保持一个放松的状态，因此，实施催眠需要一个宽敞舒适且安静的空间。



房间过于宽敞的话，让人无法静下心来，过于狭窄的话，会使人有压迫感，都不好。此外，杂音无法进入的房间比较好。



进行静态催眠的时候

为了让受试者身心放松，使用躺椅。



进行动态催眠的时候

由于催眠过程中会伴有剧烈的活动，所以可以使用便于收拾的折叠椅。

弗洛伊德榻

弗洛伊德在维也纳的自家诊所里给来访者作精神分析曾经用过的沙发现在被命名为弗洛伊德榻。就其形状来说，弗洛伊德榻并没有什么特别的地方，只要让来访者坐在上面或躺在上面能感到放松就可以了。



让患者放松的弗洛伊德榻，象征着可以让来访者解开心结的强大力量。

进行催眠的关键点

催眠师与受试者之间的信任

催眠的前提除了安静的室内环境，催眠师和受试者之间的信任关系也是非常重要的。

● 受试者与催眠师建立起信任关系非常重要

法语中有rapport这个词语。这个词语是信任感或信任关系的意思。在催眠中，这种信任关系起着非常重要的作用。因为如果催眠师和受试者之间没有信任感，催眠诱导等几乎没有什么希望成功。

事前面谈是建立相互信任关系的重要环节。在这个环节，催眠师与受试者初次见面，这个时候要求催眠师能让受试者感受到自己的诚实、人情味，以及放心感。为此，催眠师需要充分理解受试者的心情，而且要耐心解答受试者的问题。此外，必须要自然而然地传达给受试者一种自己对催眠很有信心的感觉。

但是，只靠这些建立催眠的信任关系是不够的。在催眠过程中，受试者会对催眠师有一种特别的亲切感，从而只将注意力集中到催眠师的暗示上。这种独特的亲密感以及注意力非常集中的状态，正是催眠信任关系[1]的特征。与受试者建立这种催眠信任关系的最快方法是与受试者合拍[2]。催眠师只要与受试者合拍就可以了。

催眠师要一边观察受试者的胸或者腹部的动静，一边呼吸。对方吐气的时候自己也吐气，对方吸气的时候自己也吸气。此外，受试者在吐气的时候说话。因为说话就是在吐气。当然，说话的速度也会配合呼吸的速度。如果对方的呼吸快的话，说话就快，呼吸慢的话，说话就慢。两个人一旦这样合拍，信任关系就会突然得到强化，让人觉得很不可思议。

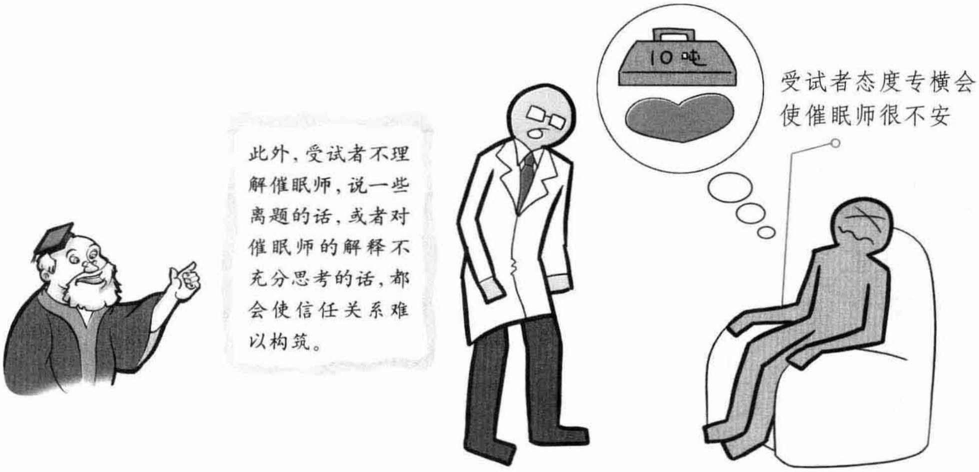
1 在辅导等催眠疗法以外的心理疗法中，建立起信任关系也是非常重要的。但是催眠过程中的信任关系与单纯的信任关系是不同的，在这个意义上，大家开始使用催眠信任关系这个词。

2 除此之外，右页图解中的照镜子方式也是建立起催眠信任关系的有效方法。

催眠与信任关系

信任关系难以构筑的情况

如果受试者总是抵抗催眠师，或者心理压力过大，不能顺畅地倾诉，那么催眠师和受试者就无法建立信任关系。



构筑信任关系

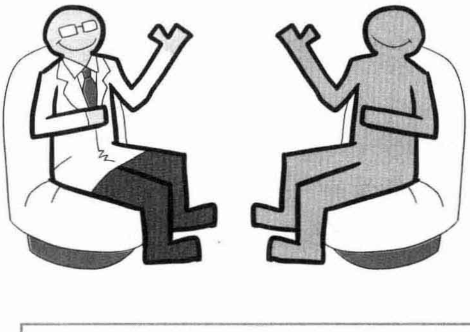
如果采取照镜子方式（配合对方的动作），会使信任关系得到强化。

事前面谈 是建立相互信任关系的重要环节。催眠师能让受试者感受到自己的诚实、人情味，以及放心感。

相互理解 催眠师需要充分理解受试者的心情，要耐心解答受试者的问题，并传达自己对催眠的信心。

信任关系

双方合拍 催眠师要观察受试者的胸或者腹部的动静，对方吐气的时候自己也吐气，对方吸气的时候自己也吸气，保持双方呼吸节奏的一致。



催眠师配合着模仿受试者的呼吸、语速、动作、姿势等的话，容易与其建立起信任关系。

事前面谈

事前面谈需要做哪些工作

在事前面谈这个环节，催眠师要设法了解受试者属于哪种感觉类型，以便于使用相应的诱导方法。

了解受试者的感觉类型有助于进行催眠诱导和深化催眠

在视觉、听觉、触觉这三种感觉机能中，任何人都有优势和不具优势的机能。

视觉型（视觉机能有优势的类型）的人对颜色和形状敏感。而且在对话中常使用“看起来像……”、“看起来漂亮”、“美观”、“从你的眼睛看来”这样的表达方式。

听觉型的人对说话声和声响敏感度强。在对话中，“你说的听起来像……”、“听过后忘不掉”、“你好好听我说”这样的表达方式比较多。

触觉型的人对物体的触感、身体的感觉敏感，说话时多融合着肢体语言。“感觉很好”、“这个……很有嚼头”、“感觉像……”、“没有安全感待在这里不舒服”这样用词比较多也是触觉型的特征。

在事前面谈阶段，了解受试者的感觉类型[1]是非常重要的。因为通过配合对方有优势的感觉施以暗示，可以使信任关系得到强化，并使诱导或者深化催眠进行得比较顺利。反之，如果无视对方的感觉类型，信任关系就会被破坏，恍惚程度很有可能变浅。因此，催眠师需要注意对受试者怎样用词。此外，还有一个通过视线的移动了解对方的感觉类型的方法（参见右页）。

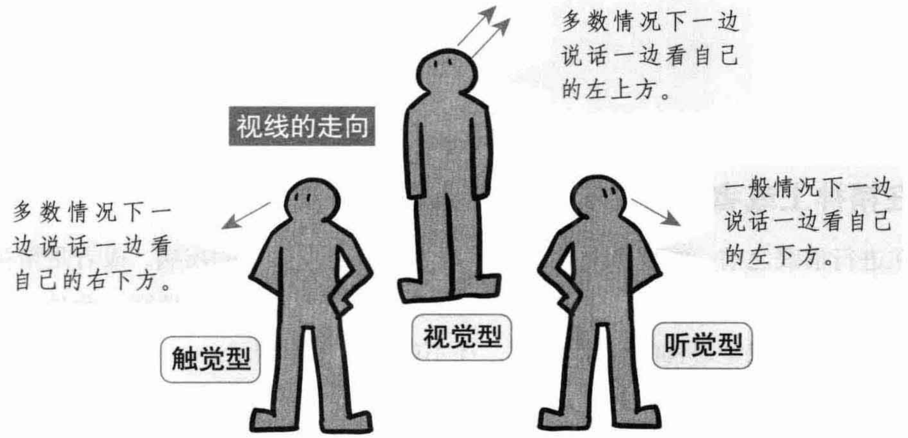
在催眠过程中，如果想让受试者想象出原野的样子，那么对于视觉型的人说“小草明亮的绿色映入眼帘，周围开着各种颜色的花，非常美”这种加进了视觉性表达的话比较好；如果对方是听觉型的人，就应该对他说“你来倾听一下沙沙的风声吧。你能听到小草随风摆动的沙沙声”。对于触觉型的人，对他说“草柔软的触感使身体感觉非常舒服。风抚摸着你的面颊，感觉非常地爽快”就可以了。

1 除了视觉型、听觉型、触觉型，我认为还有的人是混合型。例如，有人视觉机能和触觉机能同样具有优势，与它们相比，听觉机能较差。

3 种感觉类型

感觉类型的分辨方法

在事前面谈阶段了解受试者的感觉类型非常重要。通过视线的移动了解对方的感觉类型是一种非常实用的方法。



这里介绍的是习惯用右手的人。当然也有例外。左撇子多数情况下与上述情形相反，不过有时也与习惯用右手的人相同。



3 种感觉类型的用词



触觉型

我的他皮肤很光滑，摸起来很舒服。

听觉型

我的他声音像某某歌星一样动听。

催眠的危险性

催眠疗法对任何人都有效吗

催眠疗法并不是对所有人都适用，对于某些精神疾病患者，是不能对他们实施催眠的。

● 在精神上或者肉体上有疾患的人需要注意

在进行催眠之前，需要事先确认一下对方是否有肉体上的疾病，或者是精神上的疾患。受试者有心脏病的话，不能进行本能运动那样的剧烈动态催眠。此外，严禁对这种人使用让他感觉恐怖的想象暗示[1]，还不能对其使用暗示。

不要对患有精神分裂症的人进行催眠比较妥当。因为催眠是一个暂时性地进入一个非现实世界的过程，也是一个进入自己内心深处的操作。因此，催眠有可能使精神分裂症的症状恶化。即使是有这种因素但现在没有发病的人，一旦在没有准备的情况下对其使用了年龄倒退法，也有使其发病的危险。为了预防这种事情发生，在事前面谈时说明事由问清楚，并收集好信息是非常重要的。而且，催眠师需要具有一旦感觉到担心就拒绝进行催眠的勇气。

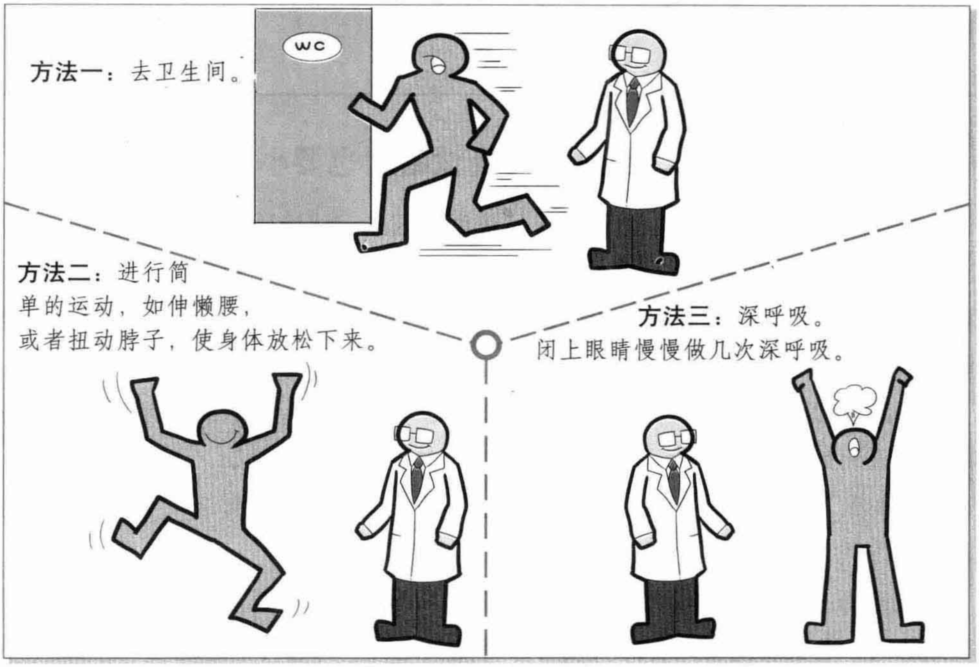
有的人会在催眠过程中心情变得不好，这种事并不少见。这种情况大多是由对催眠的恐惧引起的，多数情况下起源于对催眠的误解。正因为如此，在事前面谈阶段，好好化解受试者的误解才非常重要。另外，平时就很紧张的人有时也会因为过于紧张而状态变差。为了避免这种情况发生，在诱导其进行催眠状态前，做一些能够缓解紧张情绪的事情比较好。可以让受试者做简单的体操或者多作一些深呼吸。除此之外，催眠的其他危险性就是使受试者受伤这件事了。这本来是不应该发生的，关于此内容在下一节阐述。

1 有的时候，为了深化催眠，会使用可能引起受试者的暂时性恐惧感的想象或者暗示，例如，“地震了”、“你似乎被蜜蜂蜇了，感觉很害怕”之类的说法。之后立刻施以解除恐惧的暗示，这时受试者就会急速放松下来，容易进入深度催眠状态。

进行催眠前的流程

在进行诱导催眠前缓解紧张情绪的方法

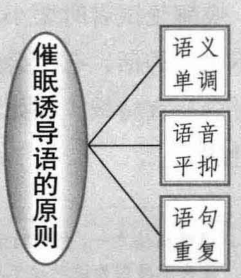
受试者的情绪紧张会影响催眠的状态，为了避免这种情况发生，在诱导其进行催眠状态前需要做一些能够缓解紧张情绪的事情比较好。



为了能够安心地接受催眠，在催眠前放松下来是非常重要的。

相关链接

催眠诱导的含义 催眠诱导（hypnoticinduction）以产生高度受暗示性（suggestibility）为特征，这套系统程序会引起人们被动的放松，使人们反应性降低，注意范围变得狭窄，同时幻觉增强。诱导催眠的技术有很多种类，通常是催眠师连续地轻声告诉被试者他感到了困倦，同时清晰地描述受试者身体应该发生的感觉。在这种情况下，许多被试者会渐渐地接受暗示进入催眠状态。其中，催眠诱导语要符合三个原则。



催眠前的注意事项

进行催眠需要注意什么

在实施催眠的过程中，由于受试者是处于恍惚状态的，很容易发生一些意外，因此，进行催眠要格外小心。

● 不要让受试者受伤，而且唤醒受试者时也要小心谨慎

如果受试者放松不下来，也很难进行催眠。因此，让受试者穿衣服随意一些比较好。催眠时不适合穿紧绷的衣服，也不适合将带子系得很紧。而且要让受试者摘下眼镜和大件的装饰品。此外，空腹和饱腹时注意力不容易集中，无法 放松下来，所以要避免选择这样的时间。

在催眠过程中利用暗示引发了僵硬现象，必须在受试者觉醒前施以解除这种现象的暗示。因为如果不这么做，可能在觉醒之后有症状残留。例如，如果使用了“你的手臂无法弯曲”这样的暗示后，就这么置之不理了，受试者觉醒后，手臂无法弯曲的状态也会持续。

在进行动态催眠的时候，最重要的是必须多加注意，不要让受试者受伤。实用站立后倒法时，绝不能让受试者的头或者后背撞到地面，在进行本能运动[1]的时候，不能让受试者从椅子上滑落。当然其他的技法也是如此，但是这些技法应该在经过充分的练习，有自信之后再尝试。此外，不能对体重比自己重20公斤以上的人使用站立后倒法。受试者也是如此，因为这样有可能会对催眠师本人造成伤害[2]。

唤醒受试者时要小心谨慎。有些纠缠不休但很周到的做法正合适。如果觉醒法做得不充分的话，有时会感觉头痛，或者心情变差。又或者使手脚麻木，而且这种麻木有时会一直持续。例如，即使你认为基本没有使受试者进入催眠状态，也绝对不能省略觉醒法。

1 催眠技法之一，利用暗示让受试者的身体向各个方向快速且剧烈地运动。让受试者坐在椅子上进行催眠的时候，注意不要因为运动过于剧烈而使受试者从椅子上跌落。

2 很多时候会扭伤腰椎。

催眠时的注意事项

希望您了解的催眠注意事项

1. 不能束缚受试者的身体，应让受试者的姿势随便一些。

2. 摘掉隐形眼镜和装饰品等物品。

3. 避免在空腹或饱腹时进行。

4. 摄取了酒精的情况下不要进行催眠。

5. 催眠师事先提醒受试者“不要睁开眼睛”。

- 催眠过程中突然睁开眼睛的话，心情会变差。



6. 不过于相信催眠什么都能做到。

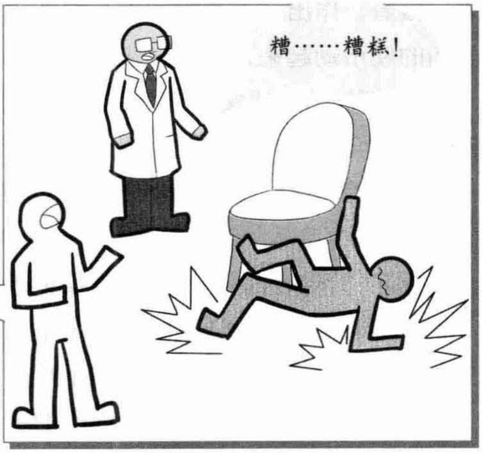
7. 男性给女性催眠的时候，尽量请第三人在场（尽量找女性）。

8. 受试者不能假装被催眠。

9. 不作勉强的暗示。

10. 为了在催眠过程中不受伤，要多加注意。

- 本能运动等运动过于剧烈的技法要在足够宽敞的场所进行。



11. 在觉醒前必须解除僵硬（肌肉僵硬，动弹不得的状态）暗示。

12. 唤醒受试者时要花一些时间，要小心谨慎。

被暗示性实验

确认受试者是否容易被催眠

如前文所阐述的那样，被暗示性也分三类，与被催眠性有关的是第一次被暗示性和第三次被暗示性。

● 在被暗示性实验中确认被催眠性

在这里，我们来介绍几个确认受试者的第一次被暗示性的实验。在实验开始之前，要事先跟实验对象说“下面我来确认一下您对什么样的暗示容易有反应，以及对什么样的暗示很难有反应。因此，即使您的情况与我说的不同，也不必有什么担心。这些以及接下来我们要做的事也会成为一种练习，以使您习惯暗示，所以我们来放轻松，尝试一下吧”，这样比较好。

振子实验　　在五角的硬币等东西上系一根长度为30厘米左右的线[1]，让实验对象拿着。接着，作出“五角的硬币在左右（前后）摇摆”、“一圈一圈地转”等暗示。一旦五角的硬币动起来，再进一步暗示“再摇”、“再转”。

闭眼实验[2]　　让实验对象凝视墙上按的图钉之类的一点。暗示他“你凝视着那个图钉，眼睛会逐渐变得沉重。眼睛一变得沉重，就闭上了”。

抬手实验　　让实验对象闭上眼睛，双手放在腿上坐下，意识集中到一只手上，暗示他：“你的右手（左手）变得很轻。你的指尖和手掌离开腿举起来。”如果他的手动了，就重复“再举得高一些”、“直接把手贴在脸上”等暗示。

放下手臂实验　　让实验对象闭上眼睛，一只手向前伸出。暗示他：“你的手臂开始变得沉重，降了下来。最后一下子放了下来。”

合掌实验　　让实验对象将两手的手掌在胸前合十。暗示他“将手掌紧紧贴在一起不分开。手掌越是要分开来越不让它们分开”。

1 直径在1毫米多的风筝线最合适。棉线或者绢线拿着的时候容易滑落，所以不适合。
2 与凝视法相同。不限于闭眼实验，这里列举的其他被暗示性实验都可以作为诱导法。

被暗示性实验的效果

要使催眠师的反应转化成正面影响

- 即使受试者只是有一点反应，也要加以肯定。
- 受试者的反应令人不满意的时候，不要拘泥于结果，要接着进行其他的被暗示性实验。



催眠师的反应会出现负面作用的情况

- 受试者的反应令人不满意，催眠师表现出沮丧的表情或者态度。



催眠诱导法

重复诱导法的原因是什么

一般来说，实施催眠时只用一种诱导法很难使受试者进入恍惚状态，因此在实施催眠时需要运用多种诱导法。

● 提高受试者的被暗示性，将其引入恍惚状态

进行诱导的时候，尽量以较自然的方式开始。因为如果告诉受试者“现在开始诱导你进入催眠状态”，受试者就会紧张。将被暗示性实验延长，在某个时段进入诱导阶段会更好。因此，在实验开始前要事先对受试者说明“先做个实验，我也许会根据你的反应直接进入诱导催眠阶段”。

基本上所有被暗示性实验都可以作为诱导法来使用。例如，如果将前文列举的闭眼实验（也称为凝视法）作为诱导法使用，在受试者闭着眼睛的阶段，只要与其他的诱导法结合起来就可以了。也可以使用前倒法[1]，或者使用下面的方法进行无力暗示[2]继续催眠诱导。

“你的眼睑变得越来越沉重，已经睁不开了，闭上了。你看，你的眼睛闭上了。一旦你闭上眼睛，接下来你的脸颊会感觉无力，松弛下来。接着，嘴周围和下颌也感觉无力。现在你脸上所有的肌肉都放松下来了。心情很舒畅吧。那么，接下来你的肩膀也会感觉无力。肩膀感觉无力、无力……”

这样的诱导法不是只有一类，催眠师需要按顺序使用两三种这样的诱导法。因为只用一种诱导法，很难使受试者进入恍惚状态，接下来的深化法也很难进行下去。

此外，几次反复使用同样的诱导法也是一个方法。对受试者重复相同的暗示，其反应速度会变快变强烈。这样被暗示性就会增强（这种情况被称为等作用被暗示性亢进[3]）。这样一来，接下来在做其他类型的暗示时，受试者也容易有反应（这种情况被称为异作用被暗示性亢进）。这样做能够提高受试者的被暗示性，受试者也会逐渐进入恍惚状态。

1 使颈部或肩膀等部位松弛，上半身向前倒的做法。
2 做出“你的后背放松下来了”、“你的腰放松下来了”这样的身体放松暗示。
3 也称为同种作用。另外，异作用被暗示性亢进也称为异种作用。

暗示的结构

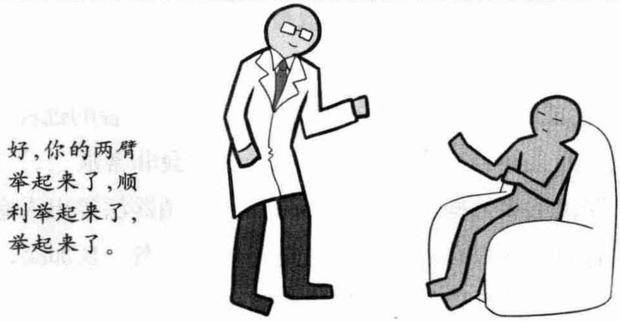
预告暗示

事先预告接下来要发生的暗示。



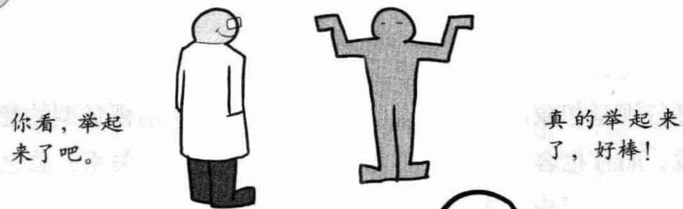
进行暗示

接到预告暗示，实际将预告暗示进行下去的暗示。



确认结果暗示

确认情况按预告暗示所说的那样发生了的暗示。



在使用诱导法的过程中，按顺序施以预告、进行、确认暗示是很重要的。



催眠深化法

要想深化恍惚状态应该怎么做

一旦使用诱导法使受试者进入了恍惚状态（催眠状态），接下来就必须尽可能使这种恍惚状态深化。

● 一边弄清受试者的类型及反应，一边使催眠深化

与诱导法相同，深化法也有很多种，但是不管是哪种深化法，并用无力暗示和放松暗示[1]都是很重要的。适宜的时候也可以直接暗示你的催眠状态会进一步深化。具体如下所述。

“接下来从10数到1。你越数身体就会越无力，这样你的心情和身体都会更加舒服噢。”（倒数法）

“你能够听到节拍器的声音。在听这个声音的过程中，你会进入程度更加深的催眠状态。而且你会感觉比现在更加舒服，会非常放松。”（节拍器法）

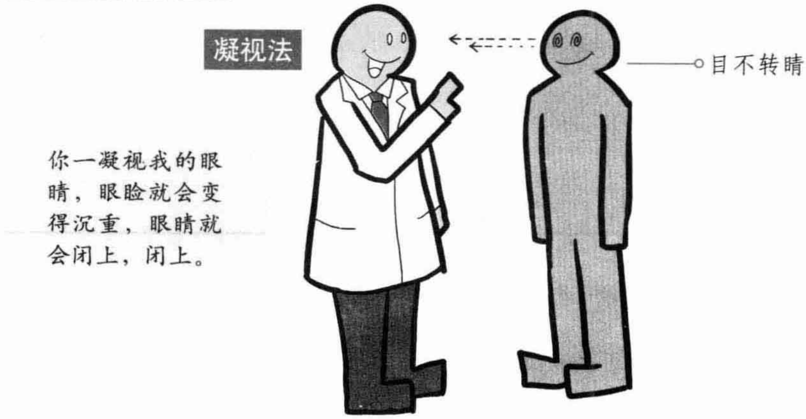
深化法多是些沉默法[2]、倒数法、节拍器法等出人意料的单纯方法，但这些方法却非常有效。这里必须要注意的是，催眠状态一旦加深，有的人睡意会渐浓，直接进入催眠性睡眠状态。特别是简单的深化法，最容易诱发睡意。如果受试者睡着了，一旦唤醒他，需要重新进入催眠状态。

此外，在深化阶段，保持至今为止建立起来的信任关系是很重要的。因此，虽说受试者的恍惚程度加深了，也不能对其使用不适合受试者的暗示。例如，一旦对根本无法进行视觉想象的听觉型或触觉型的人勉强使用视觉型的想象暗示，其催眠程度就会变浅，而且也容易失去好不容易建立起来的信任关系。总之，始终坚持一边辨别受试者的类型和反应方式一边进行催眠是很重要的。

1 让受试者放松的暗示。如“你感觉很舒服”、“你的心情很平静”、“你很放松”、“你的心情很好”等。
2 通过短时间内（几分钟）催眠师不说任何话，保持沉默的方式使催眠深化的方法。

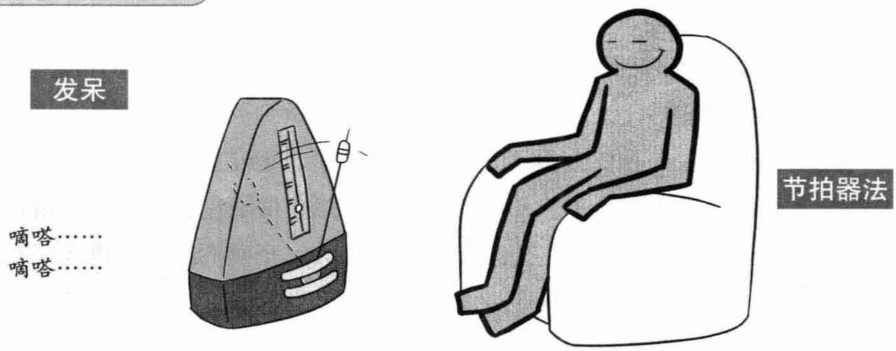
诱导法与深化法的不同

诱导法的特性



- 有静态技法、动态技法等，种类很多。
- 优先让受试者的注意力集中于暗示。
- 催眠师有时会说话很快，或者抑扬顿挫。
- 包含很多细节性过程。

深化法的特性



- 多为静态技法。
- 让受试者镇静下来比让他的注意力集中于暗示更重要。
- 催眠师语速慢，说话语气宁静。
- 多是一些本身就非常简单的技法。

“催眠术”与“催眠”的区别

为什么必须用“催眠”这个词

催眠和催眠术是一回事吗？就目前来说，催眠是一种用于医学、心理学的治疗方法，而催眠术却具有一定的迷信成份。

● “术”这个词给人造成错误印象

催眠与催眠术是不同的吗？我们既可以说它们是相同的，也可以说它们是不同的。说起催眠术，很多人的脑海里肯定会浮现出电视或者舞台上表演的催眠秀。就是那个事先被选出来的客串演出者按照催眠师的诱导，连续重复一些滑稽有趣的表演的催眠秀。有的人会变成鸟跳起舞来，还有的人会啃大萝卜，的确是一种娱乐表演。

另一方面，催眠研究者们厌恶催眠术这个词，使用催眠或者催眠法这些词，并想将其推广开来。这种情况下，引导人进入催眠状态的方法，以及利用催眠状态引发各种催眠现象[1]的方法被称为催眠法。而催眠法、催眠现象、催眠状态等统称为催眠。

在研究催眠术的早期，学术上常常将催眠与描述杂耍的催眠术混为一谈。但是，“术”这种说法总是让人联想到魔术性的东西，给人一种咒术、神秘、不可思议的印象。有时候，这种说法也容易让人对催眠抱有“什么都能做到”的过高期待。而且，反过来，这种说法也会给人一种催眠很不三不四、很可疑、耍花招骗人的印象。

催眠既不神秘，也决不是不三不四的伎俩。当然，催眠也有我们无法解释清楚的部分，但它是一门很伟大的科学。为了让催眠得到大家正确的理解，也为了在社会上进一步普及催眠，我希望以后都使用催眠或者催眠法这个词，而非催眠术这个词[2]。

1 催眠过程中出现的各种催眠特有的现象。

2 也有人认为即使去掉“术”这个字，“催眠”这个词本身也有问题，即容易引起催眠等于睡眠的误解。

“催眠术”与“催眠”

“术”这个词给人的印象

● 蛊惑人心。
● 可怕。
● 操纵人心。
● 可疑。
● 不三不四。
● 魔法性质的东西。
● 魔术的一种。
● 催眠术师＝拥有特殊能力的人。



催眠的真面目

● 科学的研究对象（科学界有催眠学这个领域）。
● 催眠不需要特殊能力。
● 受试者对自己不想做的事情不会有反应。
● 自我解放。
● 强化注意力集中能力。
● 作为“催眠疗法”对于神经病等疾病的治疗很有效。
● 有助于提高能力。
● 在英国、美国，得到医学会权威人士的保证。
● 催眠的本质是自我催眠。



催眠与时间

被催眠者在进入催眠状态之前所花的时间因人而异，而且即使是第1次和第2次以后，也会有所不同。

第1次进行催眠诱导时，被催眠者多会有些保留，所以相比第2次以后，会多花一些时间。当然，如果是反应速度快的人，可以诱导1—2分钟，但是多数情况下需要5—15分钟的时间。其中也有很难被催眠、花了40分钟才进入浅度催眠状态的人。

第2次以后，被催眠者会习惯一些，随着次数的增多，诱导所需的时间也会很短。特别是利用后催眠暗示使用过关键字法的人，几十秒（比较极端的人用几秒）就会进入催眠状态。

关于1次催眠所需的时间这个问题，如果是催眠疗法的话，一般需要1个小时左右。进行前世疗法时，花费将近2小时的情况也很多。而且，艾瑞克森在治疗一个患者的时候，有时会连续花5个小时或8个小时的时间进行催眠。

甚至有的被催眠者在几天时间内一直保持在催眠状态，不过这是一个比较特殊的例子。这种方法叫作持续催眠法，是在住院治疗身心症等疾病时使用的方法。人本来就具有自行治愈疾病或创伤的能力（自然治愈力），在催眠状态下，人会非常放松，所以这种能力就会发生作用。这种方法对精神恍惚引起的疾病似乎特别有效。

第四章

催眠暗示与催眠现象

催眠暗示有哪些？另外，在催眠状态下出现的现象是什么？现在，我们来验证暗示与催眠现象。



动念动作应答法

与无意识对话的方法

如果想与无意识对话，该使用什么样的方法呢？在前文中我们稍微介绍了一下用手指进行的动念动作应答法的做法，下面我们来看一下。

● 无意识（潜在意识）通过手指回答问题

在运用动念动作应答法的时候，可以的话，最好使用有扶手的舒适椅子。让受试者的两臂放在扶手上，指尖稍从扶手露出。催眠师用全身无力法等方法进行催眠诱导，按如下说法与受试者说话：

“接下来，我想与你的无意识交流一下。我在对无意识提问的时候，你不需要思考如何回答。无意识会回答所有问题。那么我来问问无意识。对于我的提问，你回答‘YES’的时候，会用右手的哪个手指回答我，就请用无意识来动一下那个手指。”

这样找出“YES”、“NO”、“不知道”、“不想回答”分别用哪个手指回答。四个手指确定后，进入正题开始提问。

具体提什么问题，一般要询问症状的原因。询问原因是现在的还是过去的，是心理上的纠葛还是基于不安或恐惧，是压抑了什么事，还是将自己看成[1]某个人了。有时也会问什么样的治疗合适，需要些什么之类的问题。

应该注意的一点是，不要让受试者有意识地做出回答。如果不是受试者自己回答的，而是无意识回答的，手指的动作看起来会像微微地抽动一样。反之，如果手指过于痛快地抬起，那么受试者很可能是在用意识思考，来回答问题。这个时候，为了让受试者不再有意识地作答，需要重新叮嘱[2]一下。

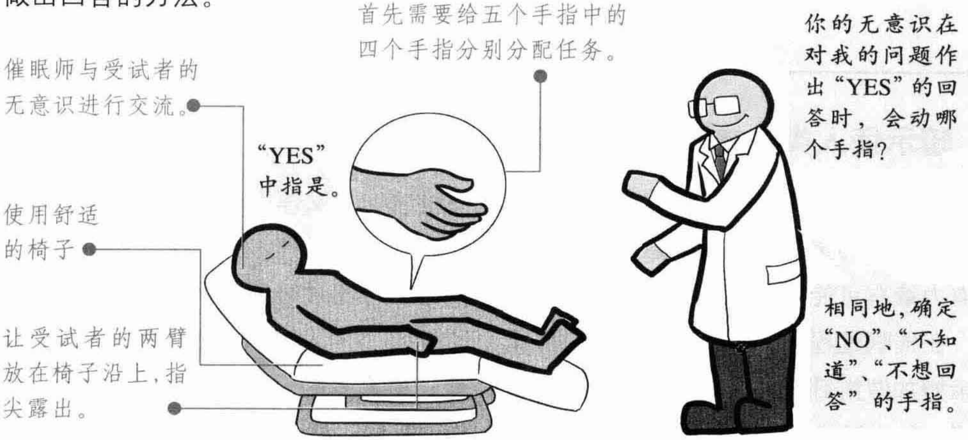
1 将与自己关系亲密的人（特别是父母）的特性、感情倾向、行动特征等引入自己的思想中。有的人会把自己与父母同样看待，所以有时会与父母有相同的症状。

2 也可以时常问“现在作答的是无意识吗？”“意识没有在作答吧？”之类的问题。

对无意识的提问

确定用来作答的四个手指

在催眠状态下与无意识交流的方法之一就是动念动作应答法。操作过程是催眠师对受试者的无意识提出很多问题，并不是让受试者说话，而是让他用某些动作表达“YES”、“NO”、“不知道”、“不想回答”来回答问题。例如用某个手指做出回答的方法。



通过手指的动作探究深层心理

对于具体要提什么问题，一般要询问症状的原因。询问原因是现在的还是过去的，是心理上的纠葛还是基于不安或恐惧，是压抑了什么事，还是将自己看成某个人了。有时也会问什么样的治疗合适，需要些什么之类的问题。



催眠对身体的影响

催眠可以提高肌肉力量和柔韧性

催眠可以使人进入平时很难达到的意识状态，因此，通过催眠可以激发人的潜能，如同催眠可以提高人的肌肉力量和身体柔韧性。

● 暗示使人类的本来力量复苏

正如“狗急跳墙”所说的那样，人在关键时刻，会发挥出非常大的力量。平时根本拿不起来的重物，到了紧急关头也能够轻松拿起来。在日常生活中，使用这么大的肌肉力量有可能造成肌肉损伤。因此，人会无意识地不过分使用肌肉力量。

在催眠过程中，通过暗示可以使肌肉力量增加[1]这件事广为人知。例如，可以利用暗示增加做俯卧撑的次数。以笔者过去的经验，20多岁的女性在觉醒时只能做1个俯卧撑，在催眠状态下，做俯卧撑的次数却能增加到5次。同样，在觉醒时能做7个俯卧撑的30多岁的男性，在催眠状态下甚至可以做15次。笔者将这两个人诱导进入催眠状态，暗示他们说：“你跟超人一样。你拥有超人般的强大力量和能量，可以发挥出人意料的力量噢。”

此外，在催眠状态下，还可以增加人体的柔韧性。前屈运动要保持站立姿势，膝盖部位伸直，上半身向前屈。让上面的那个女性做这个动作，她的指尖只能伸到距离地面15厘米的地方。但是在催眠状态下，暗示她：“你的身体非常柔软，肌肉拉伸性很好。”之后，她的指尖够到了地面。另外，在觉醒时，那个男性的指尖也只能够到地面，但是在催眠状态下，他的整个手掌都能够贴在地面上。

不管是肌肉力量还是柔韧性，其实只是发挥出我们本来就拥有[2]的能力，但是平时，我们在很大程度上限制着自己的身体。

1 一旦利用暗示使肌肉僵直，特别是肌肉的耐久力会增大很多。人桥（Human bridge）是全身进入了僵直状态，所以即使上面有一个人也能够承受。

2 人在催眠过程中发挥出来的肌肉力量和柔韧性是人本来就拥有的潜在能力。

通过催眠控制肌肉

通过使其僵直增进肌肉力量

在催眠过程中，通过暗示可以使肌肉力量增加，特别是肌肉的耐久力，会增大很多。



通过暗示使其柔韧性增强

催眠可以增加人体的柔韧性，以前屈运动为例，那个女子的指尖原本只能伸到距离地面 15 厘米的地方，但是在催眠状态下她的指尖够到地面。



催眠时的记忆力

催眠可以增强记忆力

在前文的叙述中，我们讲到催眠可以让人回忆起平时不曾想起的往事，与此相似，在催眠状态下，人的记忆力也会得到增强。

● 催眠过程中，人们可以在短时间内记下很多东西

催眠过程中，人的记忆机能会变好吗？这是很多人都很有兴趣的课题之一吧。答案应该是“YES”。

关于催眠过程中人可以记下多少英语单词，笔者做了一个实验。实验内容是以几个高中生为实验对象，比较他们在觉醒时和催眠时的记忆力成绩。首先，不管是觉醒时还是催眠时，都给他们看20个左右同等难度的英语单词，笔者将单词的意思一个个说出来。接着，隔一段时间后，让他们回答各个单词的意思。结果是每个实验对象在催眠时的成绩都比觉醒时好。某个高中生在觉醒时只记下8个，但在催眠时却答对了17个。此外，我也用英语单词的拼写和历史年号做过实验，结果皆是催眠时的记忆力更好。

但是，每个实验统计的实验人数都不充足，所以不能断言催眠过程中记忆力绝对会增强。而且，有的人在觉醒时和催眠时的差距大，有的则很小，可以说没有任何人的记忆力有了飞跃性的提高。

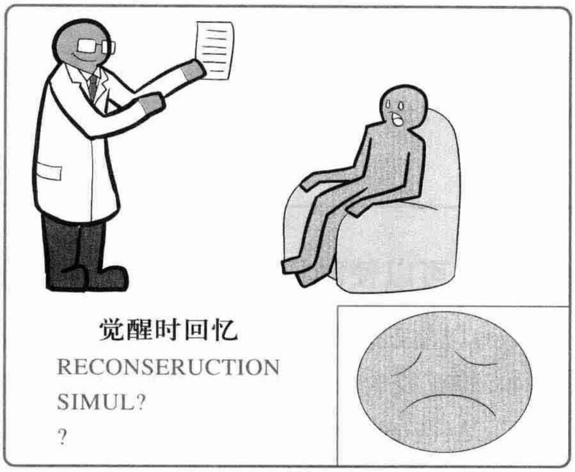
根据之前的诸多研究者的报告，在记忆有意义的事情[1]时，比起觉醒时，催眠时的成绩较好。但是，在记忆没有意义的事情（例如无意义的拼写[2]等）时，觉醒时和催眠时没有特别大的差距。此外，有报告称，在记忆有意义的事情时，不仅是催眠时的记忆量会增多，时间上也会变快。而且，想起过去记忆的事情的实验中，也得出了这样的结果，如果是有意义的事情，比起觉醒时，催眠时会较好地回忆起来。

1 研究者调查的有单词、电影的场面。报告称，人能够非常好地记住电影画面这样的图像性的东西。
2 “TARIKUNOHIEMUSE”、“SQGKPBFCAZR”这样的文字罗列。

催眠与记忆力

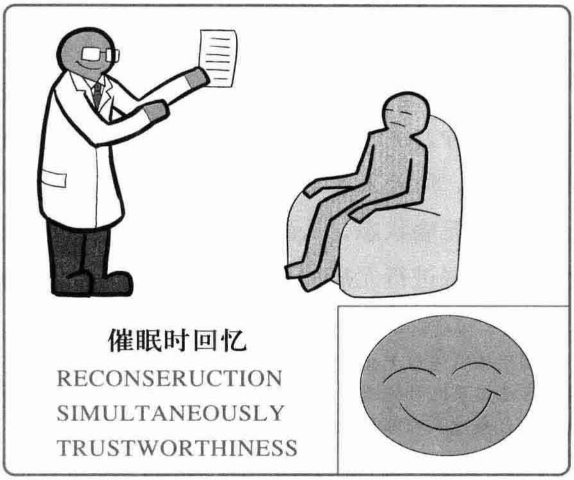
觉醒时与催眠时的回忆差异

这是一项研究催眠状态下记忆力与平时记忆力是否有差异的实验。实验对象是几个高中生，实验的过程就是比较他们在觉醒时和催眠时的记忆力成绩：看20个左右同等难度的英语单词，隔一段时间后能记得多少。



觉醒时要求记住的单词

RECONSERUCTION(重建)
SIMULTANEOUSLY(同时)
TRUSTWORTHINESS(可靠性)



实验结果显示，如果是无意义的事情（数字的罗列等），觉醒时和催眠时没有特别大的差距。而且，报告称，比起在觉醒时记东西，催眠时记东西能够更好地记住。



催眠对触觉的影响

可以利用催眠暗示控制感觉

催眠的深度一旦到达知觉支配期阶段，可以通过暗示使受试者五感的机能发生变化。例如，可以通过催眠使受试者感觉不到疼痛——虽然受试者意识的某一层面可以意识到疼痛。

● 催眠也可以使触觉发生变化，创造出一种无感觉状态

催眠可以使五感的机能发生变化，其中，触觉机能是五感中最容易发生变化的机能。例如，暗示受试者："你的右手背上有一只瓢虫。那个瓢虫来回爬动，你的右手感觉很痒。"这样一来，受试者的手会抽动，或者感觉很痒似的。同样施以很热、很凉、疼痛、痒痒、寒冷刺骨之类的暗示，都会出现这样的反应。

反之，我们还可以创造出一种无感觉的状态。这种状态下，即使对受试者的皮肤进行刺激，他也不会有任何感觉。无感觉状态可以按如下方法创造出来。"现在，你的右手带着很厚的手套。戴上手套，你会觉得右手很沉。而且，你开始分不清到底哪里是手，哪里是手套。慢慢地，右手的感觉变得迟钝，什么都感觉不到了。你会感觉自己人在这里，却不知自己的右手哪里去了。你的右手已经什么都感觉不到了。"

这样一来，不管是用针刺还是拧变得无感觉的手，他都不会感觉疼痛，而且会纹丝不动。这种无感觉的状态在手以外的其他部位也可以出现，甚至在全身都可以出现。而且，用这种方法还可以缓解和缓和疼痛。特别是在利用自我催眠控制疼痛方面，一旦加以指导，用起来非常方便。即使夜里突然牙疼，也可以将其作为应急手段自己给自己创造出无痛状态，从而使去看牙医之前的这段时间过得轻松些。此外，有的牙科医院利用催眠进行无痛拔牙，还有的医院实施无痛分娩[1]，虽然这种医院数量很少。

1 利用催眠进行无痛分娩，可以完全不用麻醉药，即使使用，也可以只用少量。条件允许的话，最好从知道自己已怀孕的时候开始，通过他人催眠体验一下无痛状态，或者记住自我催眠的方法，一般孕妇能够自我放松。自我催眠的练习也有助于缓解怀孕期间的压力。

感觉变化与无痛暗示

利用暗示使皮肤感觉发生变化

催眠可以使人的五感的机能发生变化，能通过暗示使受试者感到热、凉、痛、痒等不同感觉，并作出相应的反应。



你来到了海边，你光脚站在岸边，浪打过来，脚底感觉非常凉爽，很舒服。

如果催眠师在受试者进入催眠状态的时候，用语言暗示其处于某种环境，那么受试者就真的有那种身临其境的感觉。

利用催眠进行无痛拔牙的方法

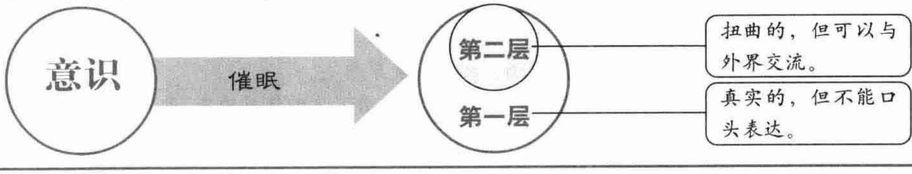
无痛拔牙



无痛拔牙也是利用了同样的原理。在进行无痛拔牙的时候，在拔牙前几天，可以事先对患者进行催眠诱导，以便在拔牙当日可以用关键字法使患者顺利进入催眠状态。

你的右手已经什么都感觉不到了。而且，你的右手一放在右颌上，那个部分也什么都感觉不到了。颌的表面、嘴里、牙齿周围都变得没有感觉了。

美国心理学家希尔加德认为，被试者在催眠后，意识会分离为两个层面。这表明，在催眠状态下，口头回答的不痛是催眠状态下产生的意识经验，是失真和扭曲的。而事实上，受试者是能够意识到疼痛的，但是不能表达。



催眠对触感以外感觉的控制

催眠对味觉、嗅觉、视觉、听觉的控制

让我们来看看触感以外的感觉控制吧。实验证明，催眠可以控制人的味觉、嗅觉、视觉和听觉。

● 借助想象的力量控制五感将变得很简单

我们现在来举例说明，何为味觉控制[1]。例如，如果暗示杯子里盛的水是甜橙汁，交给对方后，对方会觉得很好喝。反之，如果暗示喜欢蛋糕的人："蛋糕有一种怪味。"对方将蛋糕放进嘴里时的表情会变得非常厌恶。

利用嗅觉控制，可以使人闻到实际不存在的物体的味道或香味。如果暗示对方："茉莉花的味道非常香。"对方就会做出用鼻子闻的动作，并表现出陶醉的表情。

通过暗示使视觉性想象出现的行为就是视觉控制。这种想象可以是人、物、某个场面、风景等，形式多种多样。而且，可以说正是因为我们能够想象，所以才能进行许多催眠治疗。想象力训练、梦的诱导、倒退等都是利用视觉性想象进行的。

想象也分为平面想象和立体想象两种。虽然脑海中浮现出了想象，但受试者依然纹丝不动的话，那么这时的想象多为平面想象。如果暗示受试者："天空中有鸟在飞。"受试者仰头去看的话，其脑海里浮现出的即为立体想象。如果受试者的脑海里浮现出的是立体想象，那么可以说他已经进入了程度较深的催眠状态。而且，一旦达到更深的催眠状态，可以使其在睁开眼睛的状态下看到不存在的物体。也就是幻视。但是，这种情况是处于记忆支配阶段[2]，而非知觉支配。

另外，我们还可以通过听觉控制制造出幻听状态。例如，如果暗示"远处有汽笛声在鸣叫"，受试者就侧耳倾听，如果暗示其"外面有选举演说的声音"，受试者的脸就面向窗户的方向。

---

1 利用此方法可以矫正偏食现象，或者戒酒、戒烟、瘦身。

2 因为在出现幻视的阶段，会有其他只有记忆支配阶段才会发生的催眠现象。此外，幻视分为正面幻视和负面幻视两种。

通过催眠暗示进行的五感控制

由感觉控制产生的现象

在催眠状态下，进入知觉支配阶段时，催眠师可以通过语言暗示控制受试者的各项感觉。





梦的诱导

催眠可以使人做梦

在催眠的过程中，催眠师可以通过暗示使受试者看到像晚上睡觉做的梦一样的梦境，此时做的梦称之为催眠梦。

● 催眠可以制造出梦境

催眠可以使催眠过程中和觉醒后都出现梦境。暗示进入知觉支配以上催眠状态的人："你接下来会看到梦境。"这个人就会真的看到梦境(催眠过程中做的梦称为催眠梦)。而且，受试者还可以记住催眠状态下做的梦，自己说明这个梦境，或者向催眠师汇报梦的内容。这就是梦的诱导[1]。在诱导受试者进入梦境的时候，可以按以下方法暗示：

"接下来，我一把手放到你的右肩上，你就能够看到像睡觉时做的梦一样的梦境。这是一个能够告诉你现在所需要的信息的梦。你自己就可以理解这个梦表示的是什么。在梦结束的时候，你能够将自己看到的梦境全都记住。而且，你还可以将梦里的故事讲给我听，并将梦的意义告诉我。"

● 梦境传达的信息

梦是信息的宝库。梦可以提供给我们这个人的无意识中的信息。而且，这些信息对于催眠治疗的进行能够起到很大的作用。所以，在进行梦的诱导时，催眠师多会事先将梦的内容指定好。例如，做出这样的暗示："你可以通过梦了解到症状的原因"，"梦会给你有助于解决你现在的问题的提示"。

除了让受试者在催眠过程中做梦，还可以让其在觉醒后的当晚之前或者下次的接见之前这段时间里使受试者像做梦一样[2]。这个时候也可以做出暗示，使受试者将梦境完全记住，并在下一次见催眠师时汇报这个梦的内容。

1 空想的诱导与梦的诱导相似。催眠过程中通过暗示使受试者产生空想，从空想的内容中找出受试者无意识中的愿望或被压抑的情感等。

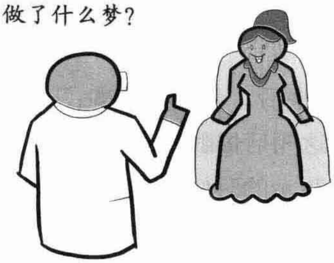
2 对受试者施以后催眠暗示，使其在觉醒后做梦。这种情况下做的梦也称为催眠梦。

催眠梦

通过催眠进行的梦的诱导与分析

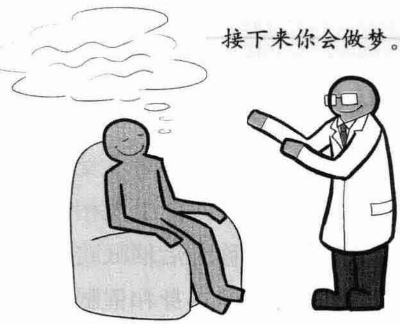
梦的诱导是指通过催眠使受试者在催眠过程中和觉醒后都出现梦境的方法。在梦的诱导过程中，受试者将要呈现的梦境是被指定的，而且受试者可以记住并汇报这个梦境。

觉醒时



弗洛伊德派和荣格派的分析治疗家曾以患者做的梦为题材进行分析治疗。但是，即使患者做梦了，也无法想起梦的全貌，或者是即使让患者汇报梦的内容，他也未必能立刻做梦。

催眠时

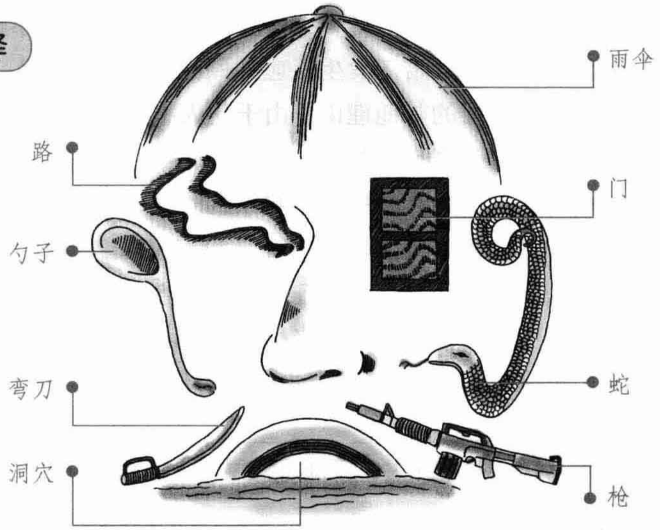


通过催眠，可以让受试者更准确地想起梦的内容。而且还可以让其在催眠过程中或夜间有意识地做梦，并让本人说明梦的内容。

弗洛伊德对梦的阐释

弗洛伊德对梦的解析有两个重点：

- 梦是愿望的部分表达或愿望通过检阅后呈现的形式。
- 如果潜意识中包含着大量关于性的欲望，那么它们会伪装成其他的形式在梦境里呈现。例如，男性会伪装成“雨伞”，女性会伪装成“洞穴”。



后催眠暗示

让受试者在觉醒后执行指令

人们常常在一些影视作品或者小说看到这样的描写，一个人在催眠时被要求在醒来后做一件事，这就是后催眠暗示。

● 深化催眠并进行后催眠暗示

在催眠过程中，如果暗示受试者："你从催眠醒来后，会做某某事。"从催眠状态醒来后，受试者就真的会出现相应的反应或行动。这叫后催眠反应，为了引起后催眠反应进行的暗示被称为后催眠暗示。在进行后催眠暗示的时候，同时进行健忘暗示[1]，以使受试者忘记暗示本身和催眠过程中的事情（这叫做后催眠健忘），效果会更好。进行后催眠暗示与健忘暗示的方法如下所述：

"你从催眠状态醒来后，过一会儿，我会将手放在自己的嘴上。这时你会突然感觉很困，打哈欠。但是，你会将我现在说的话和催眠过程中的事情全部忘记，什么都想不起来了。"

"你从催眠状态醒来后，一从椅子站起来，就立刻蹲到地上看椅子下面。这个时候你会完全忘记我现在说的话，以及催眠过程中经历的事情。"

如果问对后催眠暗示发生反应并照你暗示行动的人，为什么会那么做，此人会给出一个完全不相关的其他理由。由于此人出现了健忘现象，所以不会想起曾被暗示之类的事情。在上面的例子中，受试者也许会说："医生如果看到我忍耐着不打哈欠，会受到影响的"，"因为我从椅子站起来的时候，听到什么东西掉了的声音"之类的话。

如果未进入程度较深的催眠阶段，后催眠暗示和后催眠健忘很难成功。可以的话，最好将催眠状态深化至记忆支配阶段。此外，做出健忘暗示后，不要立刻唤醒受试者，而是要将其引导入接近于半睡半醒的催眠状态，让其在这种状态下保持几分钟。这样做容易出现健忘现象[2]，受试者也容易对后催眠暗示做出反应。

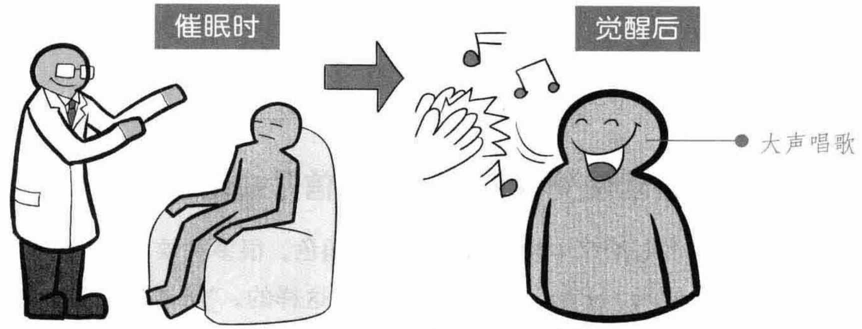
1 因为如果受试者觉醒后记得后催眠暗示，其羞耻心会发生作用，或者对暗示内容作出理性判断，从而使暗示很难进行。

2 这与人们从睡眠状态醒来时，不会清楚地记得睡前的事情是一样的。

后催眠暗示与后催眠健忘

后催眠暗示的反应方式

在催眠过程中暗示受试者醒来后执行某项指令后催眠反应，引起后催眠反应进行的暗示被称为后催眠暗示。



你从催眠状态醒来后，我一拍手，你就大声唱歌。

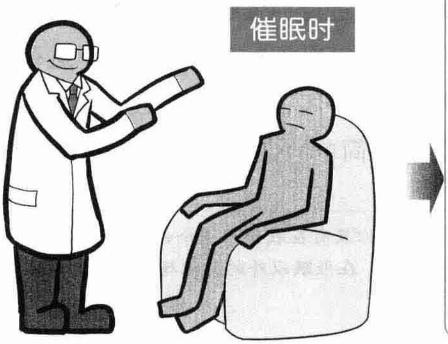
除此之外，有的人会坐在椅子上小声唱歌，也有的人会扭扭捏捏，非常害羞。而且，还有的人对后催眠暗示完全没有反应。



后催眠健忘的反应方式

在进行后催眠暗示的时候，同时进行健忘暗示，以使受试者忘记暗示本身和催眠过程中的事情，叫做后催眠健忘。

你从催眠状态醒来后，会将催眠中的事情全部忘掉，什么也想不起来。



觉醒后

- 完全不记得（完全型后催眠健忘）
- 只记得一部分
- 只忘记了一部分
- 全都记得（对健忘暗示无反应）

在进入程度较深的催眠状态时，即使不进行健忘暗示，受试者也会出现完全型后催眠健忘现象。



关键字法

立刻进入催眠状态的方法

利用某种特定的话语或信号，即关键字，对受试者进行催眠暗示，并使受试者立刻进入催眠状态的方法叫做关键字法。

● 利用后催眠暗示使受试者对固定的信号或话语发生反应

后催眠暗示在催眠治疗中扮演着很重要的角色。很多时候，可以将后催眠暗示本身作为治疗暗示来使用。比如，下面的例子就是这样的。“从催眠状态醒来后，深呼吸会变成你每天的一种习惯。在对着学习机的时候，以及上课或参加测验的时候，你会自然而然地想起深呼吸，并当场进行深呼吸。而且，你会像现在一样以平静的心情学习、上课，以及参加考试。”

使用后催眠暗示后，第 2 个以后的催眠诱导也会变得容易。我们可以利用某种特定的话语或信号（关键字），事先进行后催眠暗示[1]，以使受试者立刻进入催眠状态。这种方法叫做关键字法。使用关键字可以大大节约诱导所花的时间。其做法如下所述。

“今后，无论任何时候，只要我对你说‘和平、舒适、宁静’，你就会比今天更加顺利地进入更深的催眠状态。”“在你下次进入恍惚状态的时候，我会像这样跺地 10 次（这个时候要真实地发出声音）。这样一来，你就会急速进入与今天相同的舒服的催眠状态。”

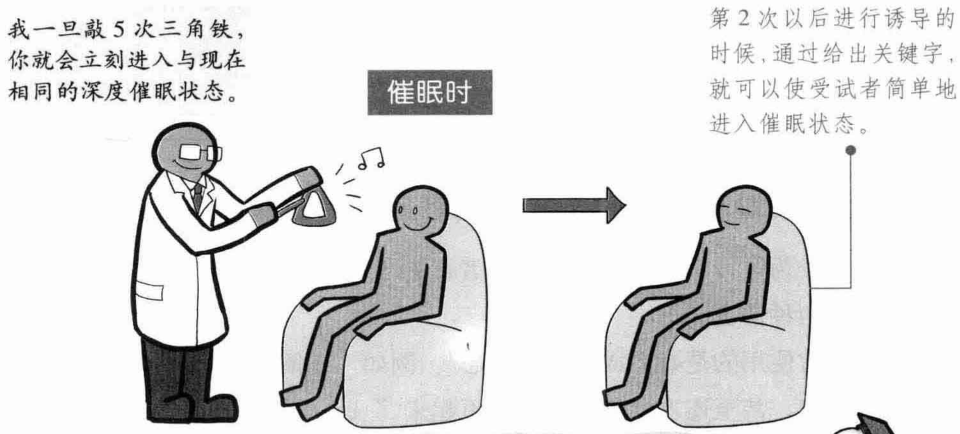
我们也可以将关键字法用于诱导自我催眠。在进行后催眠暗示的时候，提供给受试者能够自行进入催眠状态的关键字。例如，我们可以按如下方法进行，这个时候不用进行健忘暗示。“今后，只要你希望，任何时候你都可以进入像今天这样的催眠状态。在心中反复默念 10 次‘恍惚’这个词，你就能够简单地进入自我催眠状态噢。”

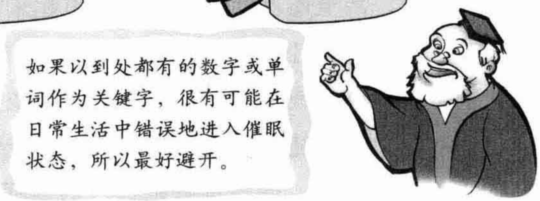
1 这个时候为慎重起见，催眠师可以事先暗示受试者：“你只有在我使用这个话语（信号）的时候，才会由于这个话语（信号）进入催眠状态。”因为如果不这样做，在催眠以外的其他场合，其他人偶尔用到同样的话语或信号时，受试者可能会进入催眠状态。

节约诱导时间的方法

提供关键字时的提醒

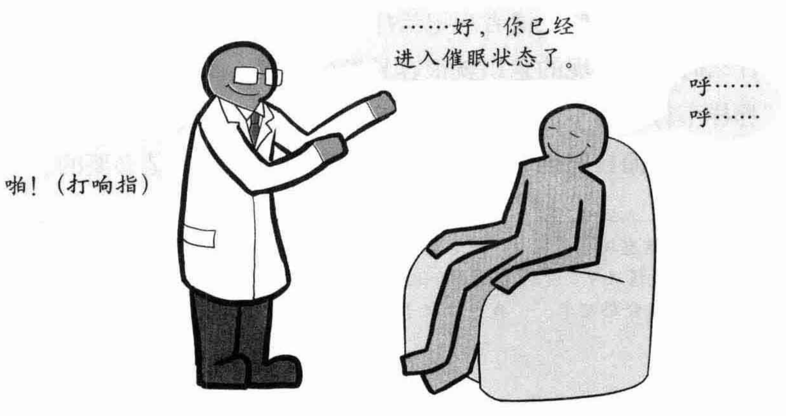
关键字法是利用某种特定的话语或信号对受试者进行催眠暗示，并使受试者立刻进入催眠状态的方法。





人们对瞬间催眠的误解

经常在电视上或其他地方看到以上场面，有的人会误认为任何人都可以简单地使他人进入催眠状态，但是这需要事先进行催眠诱导，提供受试者关键字（打响指），才能使受试者瞬间进入催眠状态。



健忘暗示

为什么要让受试者忘记催眠暗示

受试者一旦进入记忆支配水平的深度催眠状态，可以引发产生各种各样的健忘现象。这是因为催眠师通过暗示使受试者想不起许多事情。

● 进行后催眠健忘的目的是使受试者忘记治疗暗示

健忘暗示分为进行后催眠暗示使受试者在觉醒后出现健忘现象，和在催眠过程中出现健忘现象两种情况。

催眠师经常使用的是姓名或年龄的健忘[1]。例如，在催眠过程中暗示受试者："你会将所有事忘记，甚至连自己的姓名都想不起来。"这样一来，你即使问他："你叫什么名字？"他也回答不出来。不仅是自己的姓名或年龄，家人或朋友也是一样。而且，催眠师甚至可以简单地使受试者忘记生日，以及今天是几号。

特定数字或文字的健忘现象也广为人知。就是使其想不起数字"7"，或者使其忘记字母"S"之类的情况。假设催眠师通过后催眠暗示使受试者忘记了"7"这个数字，那么待受试者觉醒后问 3 + 4 或 14 ÷ 2 之类的计算，受试者会回答不出来。或者让此受试者从 1 数到 10，他会在 7 那里停住，或者将 7 跳过去。

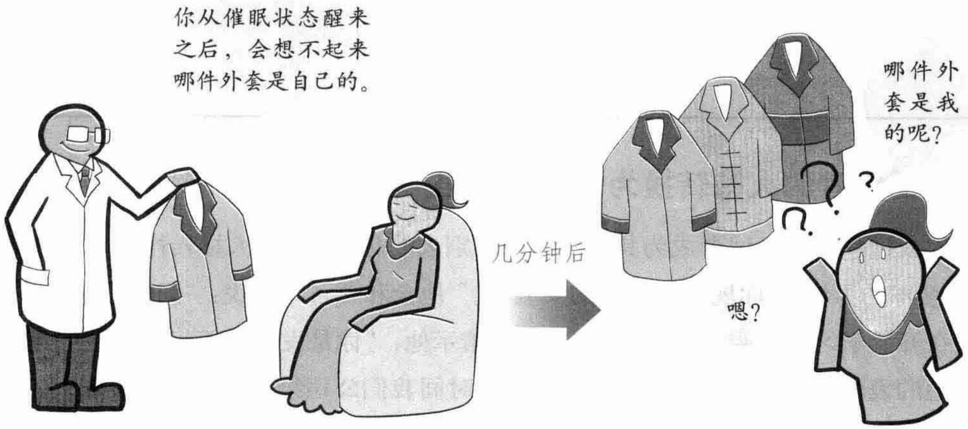
但是，姓名和数字的健忘现象只是游戏，没有什么实际意义。使用健忘现象最重要的目的是进行后催眠健忘，使受试者忘记治疗暗示。如果受试者在觉醒后记得治疗暗示，治疗暗示什么时候会实现的意识就很容易发生作用。此外，受试者有时也会对暗示产生一种"那样不行"的不信任感或批判的情绪。为了不让这种事情发生，为了让受试者在无意识中成熟而自然地完成暗示，使其产生健忘现象是必要的。

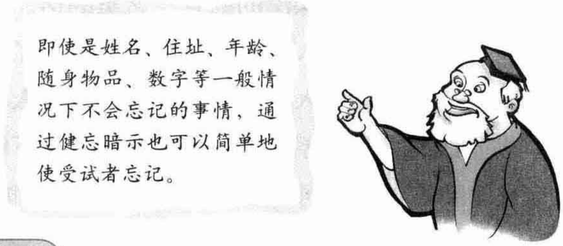
1 在催眠过程中引发这种健忘现象的时候，一定要在唤醒受试者前解除健忘暗示。而且，利用后催眠暗示受试者产生健忘现象时，一般情况下，受试者过一会儿就会想起来，但是为了慎重起见，要事先暗示受试者："你醒来之后，过 30 分钟就会想起来。""我一旦把手放到你的肩膀上你就会想起来。"

健忘现象

健忘暗示可以使受试者忘记非常简单的事情

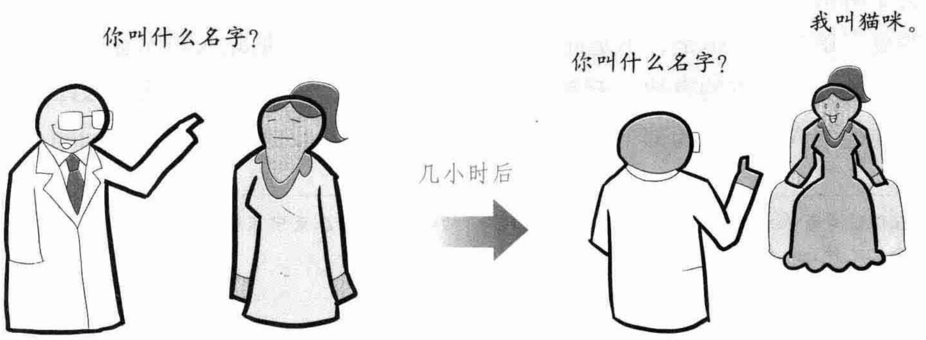
在催眠过程中引发这种健忘现象要在唤醒受试者前解除健忘暗示。而且，利用后催眠暗示受试者产生健忘现象时，受试者过一会儿就会想起来。





健忘是一种暂时现象

即使利用健忘暗示使受试者忘记某事，受试者一般也会在几小时后，或几天后想起来。因此，永远忘记失恋这件事或失恋对象是不可能的。



人格转换

改善人际关系的催眠方法

催眠具有人格转换的功效，可以将受试者的人格转换为与其关系出现问题的对象的人格，以便于了解对方，以改善相互之间的关系。

● 将受试者的人格转换为他人的人格

催眠过程中使受试者成为其自己以外的别人的想象，称为人格转换[1]。如果暗示某个30多岁的男性："你现在是小学的女教师。"他会和蔼可亲地说："同学们，好了，我们现在开始学习九九乘法口诀了哦。"如果暗示他："你是发生了不幸的企业的高层。"这次他的表情会立刻变得严肃，说出"这段时间我们公司给大家添了很多麻烦，我在此对相关人员以及全体国民致以深深的歉意"之类的话。

这种变化甚至让人思考这个人本来的人格到底哪去了。但是，不是任何人都能够像这样简单变身的。受试者需进入记忆支配阶段，这是人格转换的条件。

人格转换有助于改善人际关系[2]。在夫妻、朋友、上下级、晚辈和长辈等人际关系中，情绪的交错及意见的对立等问题是常有的，如家常便饭一般。要想解决这种问题，只要将受试者的人格转换成适当的对象那样就可以了。这样做可以更好的了解对方，有可能会因此找到改善关系的出口。

例如，如果是苦恼于部下很难管理的上司，就要将其本人转换成他的部下。这样，他就会了解部下所思考的事情，有时会发现部下出人意料的一面。人们实际上比自己想象的更了解对方。但是，不是此人的意识了解对方，而是此人的无意识。即使是平时看漏了的关于部下的事情，无意识也会毫无遗漏地当做好信息收集。因此，在催眠状态下使他的人格转换为部下，就可以通过直接接触到这些信息来解决问题。

1 在催眠秀等表演中，受试者接到"你是一只鸟"的暗示，做出在空中飞翔的动作也是人格转换的一种。
2 除此之外，人格转换还有助于性格改善。

人格转换的应用

人格转换有助于性格改善

人格转换是指在催眠的过程中，使受试者的性格成为其自己以外的别人的性格，目的在于改善受试者的性格。这样做可以使受试者更好地了解对方，从而找到与他人友好相处的办法。

催眠前

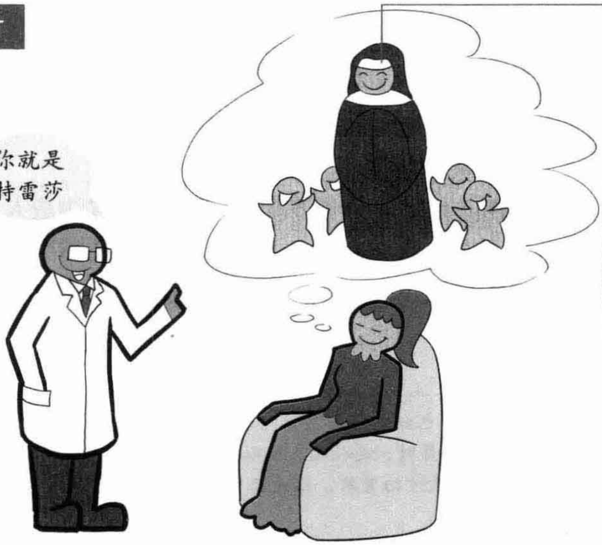


特雷莎嬷嬷成立了“仁爱传教会”，专门无偿服务于弱势群体，是一位受到全世界尊重的修女。

将其诱导入记忆支配阶段——进行人格转换的前提。

催眠时

受试者真的转换成特雷莎修女的人格，变得富有爱心。



虽然受试者的人格转换为其理想中的人物了，但其性格并不会发生很大变化。但是，反复进行人格转换，可以将这个人最好的部分引入自己心里，有助于性格改善。



年龄倒退

追溯遗失的记忆

催眠具有一项非常神奇的功能，就是使受试者在催眠状态下可以回到过去，不仅复苏遗忘记忆，还可以回到以前的状态。这是心理师发现受试者幼年心灵创伤的重要途径之一。

● 过去的记忆会赋予我们洞察或发现

利用催眠追溯到过去，使忘却的记忆复苏这种现象是人们熟知的。这就是年龄倒退（有时也会单独被称为倒退[1]）。一般情况下，说到年龄倒退，多是倒退到小时候，但是如果有必要，催眠可以使受试者倒退到任何阶段（倒退到成年以后的时刻更简单些）。

使受试者倒退到小时候，其心理生理都会完全返回到那个时候的状态，我们称之为复活[2]。虽然称之为复活，但是却很少出现可以说是复活的现象。在无意识的状态下，受试者身上出现孩子气的说话方式或举动的情况并不少见，而且这个时候再现的记忆多是制造出来的记忆。当然，大体上是真实的，但是可以说其中多多少少会有些现在的自己安排的记忆。此外，也存在现在的自己客观而单纯地想起小时候的自己的情况。如上所述，虽然说是倒退了，但还是有着质的差别。

但是，不管倒退的程度如何，都会给受试者带来某些洞察或发现。特别是对于苦恼于神经性问题的人来说，是赋予他们一个机会，一个找出问题的根源，发现由那个根源引发的不适宜的行动模式的机会。而且通过再次体验那件事，可以宣泄当时压抑的感情，从而消除心灵创伤（心理外伤）。

倒退的方法还有很多。从现在的年龄一岁一岁倒着算回去的方法是人们经常使用的方法。还有一种方法，可以像“你会回到造成某某症状的那个场面”这样暗示受试者，直接回到心灵创伤出现的那个场面。或者也可以暗示受试者“现在你会回到对你来说有必要返回的过去”。

1 通过催眠回到过去统称为倒退（倒行），包括倒退回前世（过去的一世）。

2 有报告称，尝试刺激倒退到出生5—6个月时，成人足底可以达到大拇趾会上弯的效果，这是复活的一个例子（一般情况下，成人的大拇趾能向足底方向弯曲，但是出生5—6个月的婴儿可以上弯）。

倒退催眠

年龄倒退法

年龄倒退法是利用催眠使受试者回到过去，回忆起忘却的记忆的现象。通过这种倒退可以使心理师了解受试者心理问题的根源。而其使受试者再次体验过去的经历可以使受试者宣泄压抑已久的感情，并消除心灵创伤。

年龄倒数法	● 从现在的年龄一岁一岁倒数，使受试者倒退到事先指定的年龄。 ● 从现在的年龄一岁一岁倒数，事先暗示受试者回到有重要事情发生的时刻时开始讲述那件事。
指定特定场面法	● 直接倒退到引发现在的问题的场面。 ● 使受试者倒退到有难过的事情发生的过去。
场面不特定法	● 不指定场面，只是暗示回到过去，使受试者的年龄倒退。

复活

复活是通过催眠使受试者倒退到小时候的状态。但是，在催眠的过程中很少出现复活的现象。



发展催眠

去体验未来的自己

催眠不仅可以使受试者回到过去，去找寻遗失的记忆，催眠还可以让受试者去未来履行，看看将来的自己是什么样子。

● 想象积极的未来，改变现在的状态

让时间前进，带受试者去到未来的催眠即为发展催眠[1]。例如，暗示现在30岁的人你已经40岁了，让他看看40岁时的自己。虽说如此，但这并不是去体验实际会发生的事情。在受试者的无意识中，总是会有一个想象的未来。这个未来与催眠过程中透视的自己的未来是不同的。

去未来的方法也有几种。我在这里介绍一下从现在的年龄向上加的做法。

"时间向前前进、前进。接下来我会从30往上数数。我每数一个数，你的年龄就会增长一岁。30、31、32……39、40。你现在40岁。你现在在哪里？在做什么？"

受试者脑海中出现的未来是现在的心理状态的反映。出现的是消极的未来，那么现在这个人心里有某种不安或恐惧。发展催眠的目的是消除这种不安或恐惧，使受试者积极地面向未来。这样即可改变这个人现在的心境。

到了未来，催眠师会问受试者是否想重新开始之前的人生。如果回答是想重新开始，那么催眠师会让受试者想象经过怎样的过程才能让自己的人生变得更好。如果是上面那个例子，就应该探索从30岁到40岁这10年间的轨迹。在这个过程中，被催眠者会在无意识中想出现在的自己所需要的新想法或行动方法，并在催眠过程中体验它[2]。

1 倒退催眠的反义词，也称为年龄发展。

2 由受试者自己想出来，而不是由催眠师提出来是有意义的。正因为如此，才容易将其用到现实生活中去实行。

去未来旅行

通过发展催眠连接现在与未来

发展催眠可以让受试者的时间朝未来前进，去未来旅行，体验未来的自己。这种催眠主要为了改变受试者当前消极的状态，如对未来没有信心之类，以引导受试者积极地想象自己的未来。



通过发展催眠使受试者对未来有一种积极的想象，从而使其能够改变现状。

自动记录

寻找内心深处的压抑

在催眠状态下，如果催眠师暗示受试者随意用笔在纸上写字或者画画，可以通过分析受试者写出或画出的内容来发现其内心深处的压抑。

● 找出心理上的纠结或被压抑的愿望的方法

所谓的自动记录，就是与本人的意志无关，手自然而然动起来，写字或画画的现象。人们一般认为这是一种神灵向人类传达信息的超常现象[1]。在催眠过程中，催眠师会使用这种方法找出受试者无意识中的心理纠结或被压抑的愿望等。要想使用自动记录的方法，需要事先使受试者进入能够出现后催眠健忘的深度催眠状态，并按如下方法进行暗示：

"来，我给你一支圆珠笔，请你用与写字时相同的方法握住它。你的手现在正好放在一张厚纸上。接下来我从1数到3，你握着笔的手就会自然而然地动起来。这并不是你让它动的，而是手自然而然地动起来。而且，你的这只手会在纸上或写字或画画。在写的过程中，你不知道自己在写什么。就像是别人用你的手在写一样，你的手会自动地动起来并写出些什么。因此，你不需要思考写什么之类的问题。只要任由手自动去写就可以了。"

笔者在让一个青年进行自动记录的时候，他一边写字一边流出了眼泪。他完成的文章，只不过是七扭八歪的线，完全看不出是什么意思。由于他即使睁开眼睛，也可以保持在催眠状态，所以我暗示他只要睁开眼睛读一读，就明白上面写的是什么了[2]。据他所说，小的时候，父母离婚，与母亲分开了，这25年没见过一次面。而那篇文章的内容就是他一直很寂寞，很想见母亲，想任性地跟母亲撒娇。

1 超出科学法则的现象。

2 大部分受试者在闭着眼睛写的过程中都不知道自己在写什么。但是，通过暗示，受试者睁开眼睛读一读就会读懂文章的意思。

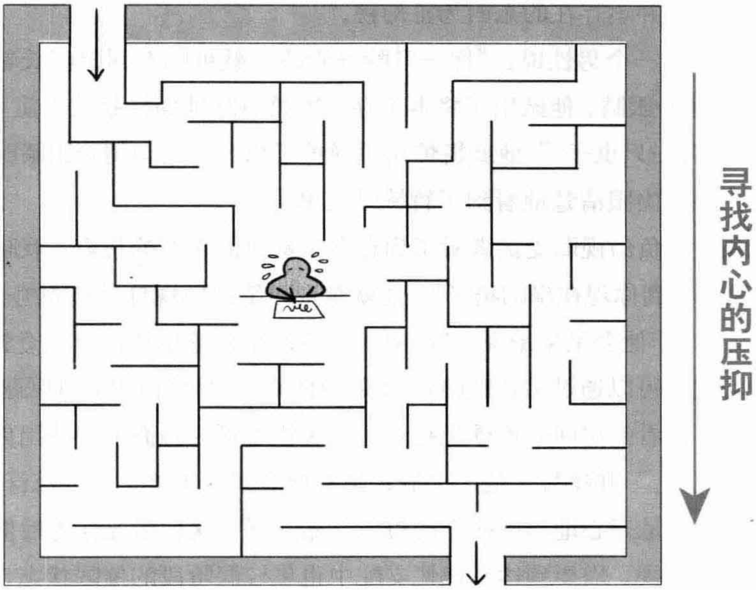
自动记录与无意识

从无意识得到的信息

在催眠状态下的自动记录实际上与本人的意志无关，受试者被催眠后手会在催眠师的暗示下自然地动起来，开始写字或画画。这种方法可以帮助心理师找出受试者无意识中的心理纠结或被压抑的愿望。

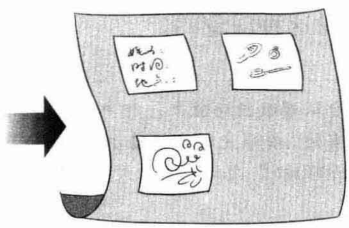


受试者并没有思考具体要写什么，是无意识使手自动动起来表现出深层心理。



自动记录的例子——受试者会表现出以下三种情况：

A. 可以读懂的文字
B. 图画
C. 只有受试者能够读懂的文字



正幻视与负幻视

通过暗示引起幻视的现象

当受试者进入催眠的某一个阶段时，催眠师可以暗示他看到一些不存在的物体，也可以暗示他看不到一些存在的物体。

● 能看到不存在的物体和看不到存在的物体

在进入浅度催眠状态时，一旦睁开眼睛，催眠就会被破坏[1]。但是，一旦达到深度催眠状态，即使睁开眼睛也可以保持在催眠状态[2]。在受试者睁开眼睛的时候，通过暗示使其看到实际并不存在的东西为正幻视。

例如，我对一个男性说："你一旦睁开眼睛，就可以看到眼前长着一个很大的竹笋。"并让他睁开眼睛，他做出了将本不存在的竹笋从地面拔起放入筐里的动作。我一说："竹笋上有一只虫子。"他就慌忙用手掸掉了虫子。这与闭着眼睛时浮现出的图像是不同的。他用肉眼清楚地看到了竹笋以及虫子。

与此相对，负幻视即受试者看不到存在在那里的东西的想象。我暗示上面说的那个男人"你看不到你现在坐的椅子"，他就东张西望地环视自己坐的椅子周围。如果你问："怎么了？"他会呆呆地说："没有椅子我却稳稳地坐在这里，奇怪，真奇怪。"

这种幻视也可以通过后催眠暗示引发。对同一个男性使用后催眠暗示："你从催眠状态醒来后，会看到房间的墙壁上挂着一个可视电话。画面上会映出你的母亲，你可以和你母亲说话。"并唤醒了他。之后，虽然他看了一下墙壁，很惊讶地说："嗯，怎么回事？"但还是开心地与画面上的母亲开始对话（这种情况称为后催眠性正幻视）。

但是引发幻视，需要到达在记忆支配中也属较深阶段的催眠状态，并不是对任何人都可以引发这种现象的。

---

1 受试者会从催眠状态醒来，即使未醒来，也会从深度催眠状态变为极浅催眠状态。

2 在做此事时，要事先像这样暗示受试者："接下来我一旦说'好'，你就可以在保持与现在相同的深度催眠状态下睁开眼睛。"之后，再让受试者睁开眼睛。

暗示引发的幻视

引发幻视的流程

催眠诱导
↓
深　　化
↓
进入记忆支配阶段
↓
确认是否睁开眼睛也不会破坏催眠

要想引发幻视，必须将催眠深化至记忆支配阶段。

正幻视与负幻视

正幻视

能看到实际并不存在的物体



负幻视

能看不到实际存在的物体



在催眠过程中，可以引发正幻视和负幻视。也可以进行后催眠暗示使受试者在觉醒后引发正幻视和负幻视。



实验神经病

用催眠来制造心理问题

在前文中，我们已经介绍了通过催眠改善受试心理状态的方法，与此相反，催眠也可为“受试者”制造问题，让受试者变得不安。

● 人为地制造出神经病状态并获得发现

所谓的实验神经病，是指利用实验人为地引发的一种神经病状态[1]。在催眠过程中，暗示受试者会出现强烈的不安、恐惧，或者心理纠结。接着，利用健忘暗示使受试者忘记曾被暗示这件事。这样，觉醒后，受试者就会表现出某种神经病的言行或反应。

以下实例，是笔者以一个20多岁的男性为对象进行的实验。

“明天下午，你们公司会召开一个非常重要的会议。在这个会议上，你会呈交计划书。董事长也会出席。你要在与会的高层面前说明你的计划。但是，你这一周都非常忙，完全忘了要开会这件事。当然，计划书也尚未动手写。”

这件事当然完全是虚构的。但是，在他觉醒后，如果问他：“明天你忙吗？”“公司时常会开会吗？”他的态度变得非常焦躁、坐立不安。他的目光变得呆滞，表情也变得不知所措。之后，使他再恢复到催眠状态，让他了解了事情的全部并唤醒他，他说刚才被问到工作或会议的时候，他会突然觉得非常慌张，毫无缘由地不安或焦虑。

实验神经病方法被用到神经病人的实际治疗中。具体说来，制造出暂时的神经病状态之后，要像上述例子那样，再次使受试者进入催眠状态，让他注意到这个过程。由此，患者会发现是自己都没注意到的心理原因使其患上了神经病。

1 神经病是由于心理上的原因，在人的精神或肉体上出现机能性问题的状态。被强烈的不安症状所折磨，多数情况下甚至会给生活带来障碍，这是神经病的一个特征。这里指神经错乱、无法进行冷静的判断，或者是不安或心理纠结非常严重的神经过敏状态。

实验神经病的目的

实验神经病是指利用通过实验人为地引发的一种神经病状态。很多人会因为自己无法知晓的原因而产生心理问题，而实验神经病就可以帮助患者了解到自己出现心理疾病的病因所在。

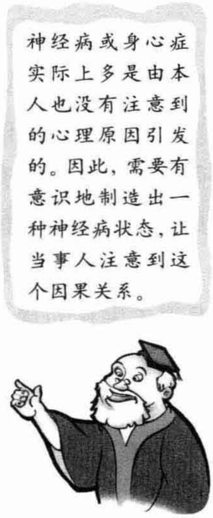
通过暗示引发神经病的症状

将受试者从暂时性催眠唤醒后，观察其反应。这个时候，受试者会表现出不安的样子，一旦问他关于暗示内容的问题，他多会表现出战战兢兢、无法平静的样子。



再次使受试者进入催眠状态，让其想起受到了暗示的事。





前世疗法

你相信自己有前世吗

美国精神科医生布莱恩·魏斯博士引发的前世疗法成为了催眠疗法的一种新潮流。这种前世疗法的目标在于帮助遇到心理问题的人了解自己存在的意义，并积极地生活。

● 探索前世会对现世产生什么样的影响

“前世疗法”作为催眠疗法的一种新潮流，正在受到人们的关注。通过催眠探索前世这种尝试自古就有，但是近年来的前世疗法热潮，是由1988年出版的美国精神科医生布莱恩 · 魏斯博士的同名著作引发的。

人果真有前世和轮回转世吗？此外，在催眠中出现的前世记忆是否是真的，并不明确。但是，普通的催眠疗法无法治愈的恐惧症或强迫症患者接受前世疗法，病症戏剧性地痊愈的例子有很多也是一个事实。

前世疗法也分几种。人们常使用的是暗示受试者：“你会回到引发现在的疾病和症状的前世。”使其回到过去的另外一段人生的做法。而且，在这段人生中，催眠师会让受试者体验发生主要事件或重大事件的场面，以及死亡场面。

催眠师会让受试者回答经历了最后的死亡场面，你认为那段人生的课题是什么（或者是没有解决的课题是什么），什么是那个时候的你所欠缺的，那段人生会对你现在的人生产生怎样的影响等问题。而且，受试者还会被问到，在前世的相关人物中，是否有现在也与自己有关系的人。接受前世疗法的许多人通过这些问题得到了意想不到的发现，至今为止任何疗法都未能治好的症状眼看好转了[1]。

除此之外，通过接受前世疗法，也有很多人发现了现在的人生中应该做的事情，或是发现了生存的意义。而且，很多人的思考方式或生活方式变得豁达，变成了一个从容的人。

---

1 前世疗法认为，前世发生的事情或人际关系等方面的心灵创伤引发了现在的问题或症状，通过回到前世了解原因，可以得到一些发现。此外，有人也认为前世未能完成的事情会成为今生的目标，了解此目标也是一种发现。

前世疗法的意义

前世疗法的目标是通过寻找前世发生的事情来发现引起心理问题的原因，或者通过了解前世未能完成的事情来发现今生的目标。就疗效来说，确实有部分患者被治愈。

回到前世的催眠



利用振子进行的动念动作应答法

在催眠过程中，通过与受试者的无意识取得联系，让无意识回答催眠师问的许多问题的做法即为动念动作应答法。我在前文中介绍了用手指进行动念动作应答法的做法，但是我们也可以使用振子与无意识进行交流。

在作为被暗示性实验或诱导法使用的振子法中，根据催眠师的暗示，振子会向左右或前后摇摆、旋转。在将振子法作为动念动作应答法使用的时候，要将振子的摇摆或旋转方式作为对催眠师的提问做出的回答。

答案的种类与用手指的方法相同，分为“YES”、“NO”、“不知道”、“不想回答”4种。与此相对，振子的“左右摇摆”、“前后摇摆”、“右旋转”、“左旋转”的运动分别表示各个答案。与使用手指的方法相同，在开始具体的提问前，催眠师对受试者的无意识提问，确定好哪个运动表示哪个答案。

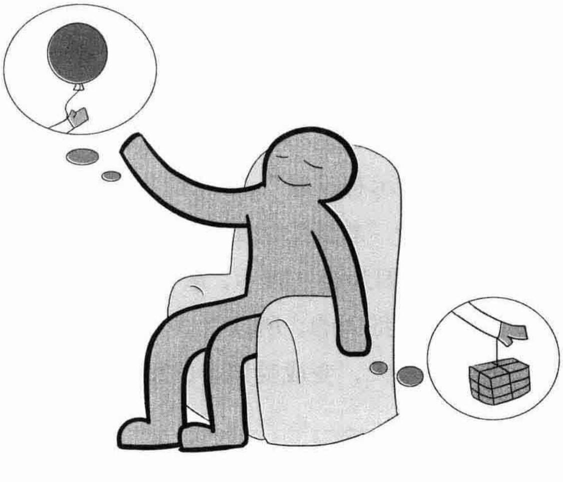
使用振子的方法与使用手指不同的是，前者在睁开眼睛的状态下进行。而且，这种方法不进入催眠状态也可以进行。使用手指的方法也不是不能在觉醒状态下进行，只是在催眠状态下进行手指更容易活动。使用振子的话，在觉醒状态下也能够清楚地了解振子的运动。

此外，这个方法也可以自己一个人进行，所以非常方便。这个方法可以告诉我们许多我们想知道的关于自身的事情，所以推荐想进行自我探求的人使用这个方法。

第五章

催眠诱导与催眠深化法

要想催眠他人，需要什么技巧？此外，有哪些方法可以使催眠的程度变得更深？在本章中我们将介绍一些简单的诱导法和深化法。



振子法

用硬币来实施催眠暗示

在催眠状态下，为什么受试者对暗示出现反应后，他手中的五角硬币会摇摆起来？

● 指尖的细微活动被放大，传导给五角的硬币

这种方法与被暗示性实验项目中列举的振子实验是相同的，也可以作为诱导法使用[1]。它是一个法国人创造的，是一种非常有名的流行手法。

在五角的硬币等坠子上系上一根30厘米左右的线，让受试者拿着线的一端，告诉他只能目不转睛地凝视五角的硬币。接着，暗示他五角的硬币会左右或前后摇摆[2]、旋转。

在使用振子法时，大多数受试者会按照暗示产生反应。五角的硬币或多或少会摇摆或旋转。只有这个是可以肯定的。如果五角的硬币动起来，即使只是一点点动静，大多数人都会非常惊讶。受试者会表现出非常不可思议似的表情，这也是这个方法的一个目的。人一旦被惊呆，判断能力就会低下。这关系到受试者是否容易不加批判地接受暗示。因为，在诱导的最开始使用振子法，会使这之后的催眠诱导变得非常简单。

在开始诱导前，很多人担心自己是否真的能被催眠。但是，如果使用振子法，会使受试者发现“自己也能够对暗示有反应”，从而使其安心。而且，感觉到对暗示出现反应的趣味性，还会挑起受试者“想要尝试更多的暗示”的欲望。

此外，五角的硬币会动，是因为通过暗示，拿着线的手动了。这是一种动念动作。由于手指或手自身的动静是非常细微的，所以受试者自己不知道。这种动静一旦通过线传导至五角的硬币，就会被放大，变成受试者的眼睛也能够清楚看到的动作。

---

1 将振子法作为诱导法使用的时候，可以像这样与凝视法结合起来。“在你凝视五角的硬币的过程中，眼睑会变得沉重，眼睛最终会闭上。”

2 五角的硬币如果如暗示所说摇摆了，接下来就暗示受试者“五角的硬币会停下来”，停止它的摇摆，进入下一个动作。

振子法暗示

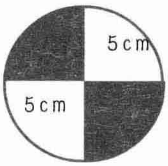
会动的振子

在运用振子法实施催眠的时候，催眠师让受试者觉得"哎呀，真不可思议！"是很重要的，否则催眠就无法向下一个阶段进行。



通灵盘

为了使振子法能够顺利引发受试者的反应，也可以用下图那样的图形尝试一下。



①将五角的硬币挂在圆的中心点上（离开通灵盘）。

②暗示受试者五角的硬币会沿着图的横线、纵线、圆周动起来。

相关链接

神奇的振子　振子可以是灵摆、坠子或摆垂等，大致是一个稍具重量的宝石、戒指、首饰、铅块、子弹头、石块等物件，系在一条细长的15—30厘米左右的绳子上，用来测试人、物体的气场，判断物件的能量好坏和占卜，功用非常多，制作方式非常简单。这里用来实施催眠暗示的振子就是其中的一种。



呼吸法

反复深呼吸就能进入催眠状态

用深呼吸进行催眠诱导虽然比较花时间，但却是一个能诱导受试者真正进入催眠状态的方法。

● 将注意力集中到催眠师的话语和呼吸上

在通常情况下，如果进行几分钟的深呼吸，就可以逐渐达到身心放松的状态，也就是所谓的恍惚状态。这是因为深呼吸使自律神经[1]受到刺激，进入副交感神经占优势的状态。因此，即使是被暗示性低的人，一旦反复深呼吸，也会自然而然地进入催眠状态。

呼吸法的要点是，受试者一边侧耳倾听催眠师的话，一边呼吸。这样受试者的注意力就不得不集中到呼吸本身和催眠师的话语上。这种集中状态正是进入催眠状态的入口。

这里最重要的是在开始时，催眠师需要配合受试者的呼吸速度说话，而不是受试者配合催眠师的话语。通过催眠师配合受试者，受试者反之会在某个时候开始毫无反抗地服从催眠师的暗示。

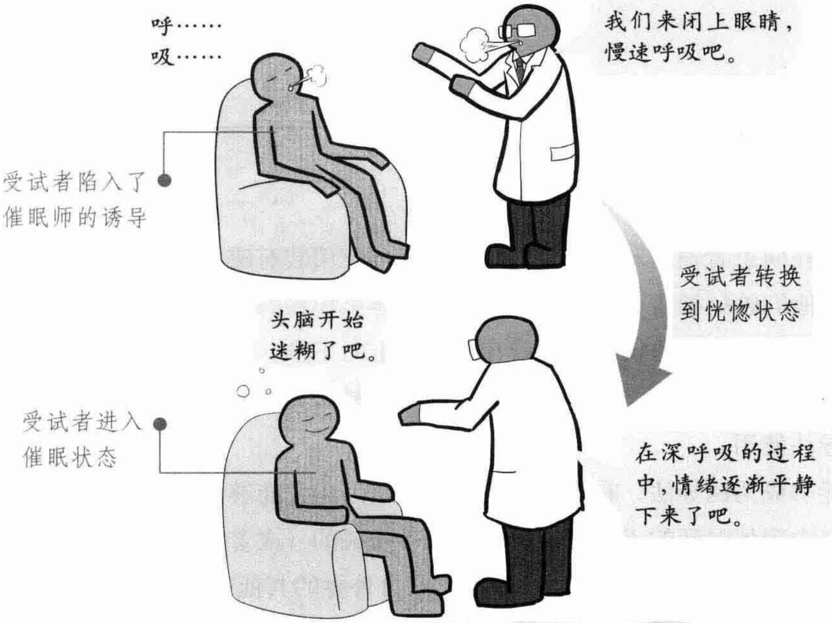
例如，最初，在受试者中，有的人无法那么慢地呼吸。对于这种人，催眠师就必须加快语速。但是，在反复进行呼吸的基础上，催眠师一旦将语速放慢，受试者就会开始配合催眠师的话语进行呼吸。受试者之前的快速呼吸就会放慢下来。这是受试者陷入了催眠师的诱导，自然而然地进行了转换。这个时候受试者的被暗示性会增强，所以，之后催眠师的速度就可以引导受试者了。这时恢复到普通的呼吸状态，再用其他的诱导法或深化法就可以了。

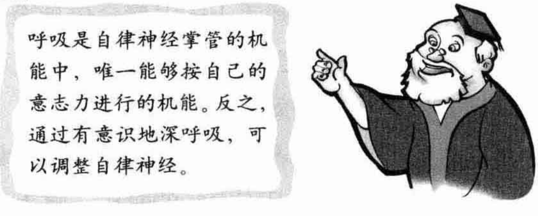
1 神经掌管呼吸、循环、消化、排泄、体温调节、汗液分泌等机能。自律神经会自动调节各机能，与人的意志无关。神经由紧张时或活动时起作用的交感神经，以及休息放松时起作用的副交感神经两种组成。反复深呼吸可以使副交感神经发挥作用，使身体得到放松。

呼吸法

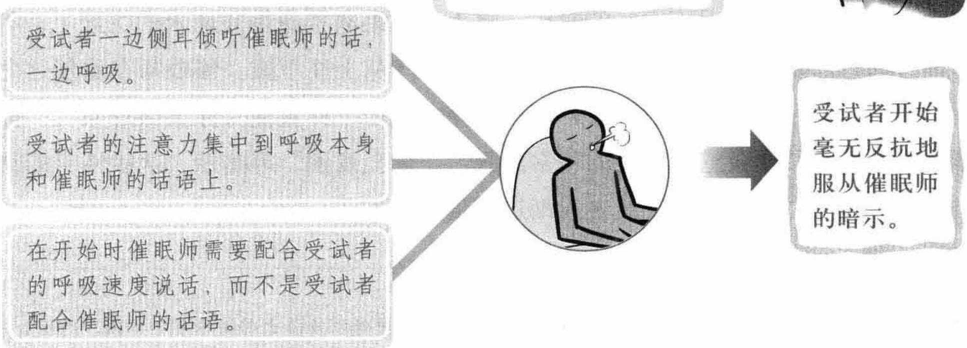
通过调整呼吸进入催眠状态

在实施呼吸法的过程中，催眠师要引导受试者将注意力集中到催眠师的话语与自己的呼吸上，并诱导受试者转换到恍惚状态。





呼吸法的要点



要径法

用手的动作来配合催眠

在气功师的表演过程中，人们经常看到气功师用手“发力”的情景，与此类似，在催眠的方法中，也有将手的动作与暗示结合起来的诱导法。

● 利用手的温度进行的催眠诱导法

麦斯麦者在向患者输送动物磁气的时候，不再使用装有磁气的桶或瓶子，而是使用自己的手。他们曾经相信可以通过手将自己身体里积蓄的磁气传给患者。具体做法为，在手掌向着患者身体的状态下沿着其身体从上向下推，或者直接接触患者的身体向下按。这就是要径法[1]。虽然动物磁气的存在已经被否定了，但人们至今也时常将要径法作为诱导法使用。

要径法能够成为诱导法，有两个原因。一个是因为它能够使注意力集中。受试者会将注意力集中到催眠师的手，或者催眠师的手接触的（或者是靠近的）自己的身体部位上。这种注意力集中状态[2]也是一种隔离来自外界的其他刺激的状态。

第二个原因是催眠师手上的温度会传导至受试者的身体。大多数人在别人用手触摸自己或靠近自己时，会感觉到它的温度。这种温度会自然而然地引发睡意。也就是利用理所当然的生理现象进行催眠诱导。

用手直接接触受试者的身体时，不是用力按压，而是要控制在轻轻接触的程度。在不接触受试者身体的情况下进行的时候，将手放在距离其身体几厘米的位置上。不管是哪种方法，都要按照头、肩膀、手臂这样的顺序从上往下推。催眠师在重复这个过程数次的同时，进行暗示。用平静的声音像喃喃细语一样重复“你会很舒服”、“你的身体会很温暖”、“你会感觉暖暖的非常舒服”、“你会发困”等暗示。这样将手的动作与暗示结合起来，可以诱导受试者逐渐进入催眠状态。

1 也称为按手法、通手法。

2 在受试者将注意力集中到自己的身体的状态下，会变得对催眠师给出的暗示不加批判，所以会更容易接受暗示。

要径法

要径法的操作过程

要径法主要是催眠师通过用手的动作来引导受试者将注意力集中到自己的身体，并诱导其进入催眠状态。





要径法能够成为诱导法的原因

- **能够使注意力集中**　受试者会将注意力集中到催眠师的手或者催眠师的手接触的自己的身体部位上。
- **催眠师手上的温度会传导至受试者的身体**　大多数人在别人用手触摸自己或靠近自己时，会由那种温度引发睡意。

弗洛伊德创造的前额法

弗洛伊德创造的前额法（也叫做精神集中法）也用到压掌的技巧。具体做法：让患者集中精神去回想引起患病原因的经历或体验，并告诉医生；当病人一时无法顺利报告时，医生就让他闭眼并用手按放在他的额部，并暗示“经过用手按压后，无论你想起或看到什么，都直接说出来吧”。



凝视法

凝视发光物体会犯困吗

詹姆斯·布雷德发现，凝视发光物体可以使实验对象进入"睡眠状态"，于是他将这个方法与暗示结合起来，开创了催眠诱导形式，并命名为"催眠"(Hypnotism)。

利用生理现象使眼睑闭起来

在直线道路开车时，有时会不由得犯困。这是因为在只看车前方的过程中，眼睛疲劳产生了睡意。而且，在看电影的时候，或是看屏幕的过程中，有时不知不觉就睡着了。人一旦凝视一点或是视野狭窄，眼睛就会因疲劳而闭起来，或者开始犯困。利用这种生理现象的诱导法就是凝视法。

创造凝视法的是命名"催眠（Hypnotism)"这个词的詹姆斯·布雷德。他发现一旦凝视发光物体，实验对象就会进入"睡眠状态"，后来他将这个方法与暗示结合起来，开创了催眠诱导形式。从那以后，凝视法作为非常有代表性的诱导法延用至今。

在使用凝视法的时候，可以准备一个小电筒之类的发光物体。催眠师将小电筒的灯光打开，让受试者凝视着它。除了小电筒，还可以让受试者凝视催眠师的指尖、钉在墙壁上的图钉、水晶球、沙漏等物体[1]。但是如果是发光物体进入催眠状态的速度更快。

将让受试者凝视的物体放在受试者前方1米左右的位置。可以放在受试者的正面，但是放在斜上方效果会更好。这个时候让受试者的脸依然朝着正面[2]，只用眼睛看斜上方的物体。在让受试者这样凝视一点的状态下，催眠师开始暗示"你的眼睑会变得沉重"、"你的眼睛会闭上"等等。受试者的眼睛最终闭上后，再与眼睑僵硬法或全身无力法等诱导方法结合起来。

1 此外，还可以利用让受试者一直凝视催眠师眼睛的方法。一旦看对方的眼睛，受试者的害羞心情就会发生作用，也可以使闭眼的速度加快。

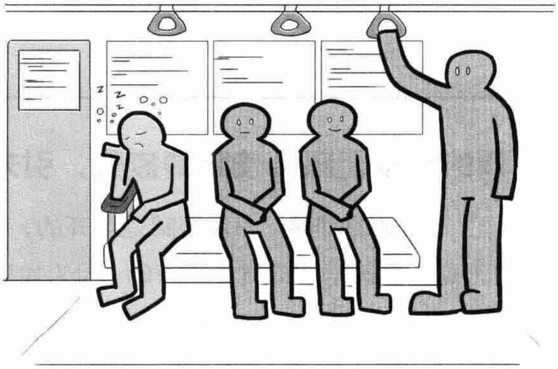
2 因为比起脸朝着斜上方，朝着正面更容易使眼睛疲倦很快闭起来。

凝视法暗示

利用生理现象进行的诱导法

人一旦凝视一点或是视野狭窄，眼睛就会因疲劳或者犯困。詹姆斯·布雷德就是利用了这种生理现象发明了催眠诱导法之一的凝视法。

一旦凝视一点或视野狭窄，人就会频繁眨眼睛，犯困。





睁眼闭眼法

利用简单的动作进行催眠诱导

如果让受试者只进行简单的睁眼和闭眼的动作，可以使其进入催眠状态吗？

● 单调的睁眼闭眼会使眼睛疲劳，引来睡意

我们白天活动的时候，一般眼睛是睁开的，而且没有任何痛苦感。但是，早晨即使想睁开眼睛，也不是立刻就能睁开的。因为如果还有睡意的话，闭着眼睛比较舒服。在白天的工作余暇时间，本来是打算稍微休息一下闭上眼睛，但是即使是在白天，也会懒得再睁开眼睛。像这样暂时闭上眼睛，再睁开眼睛也会感觉非常麻烦。

睁眼闭眼法是反复做睁眼、闭眼的动作，诱导受试者进入催眠状态的方法。最开始先让受试者闭上眼睛，让其保持在闭眼状态下一段时间。接着，过15秒[1]之后，让受试者静静地慢慢地睁开眼睛。这里最重要的是要保持闭眼状态一段时间[2]，以使眼睑的肌肉疲倦，然后再让受试者睁开眼睛。过15秒，再让受试者闭上眼睛。像这样反复做睁眼、闭眼的动作数次。这样一来，受试者就会逐渐不愿睁开眼睛，而且还会感到轻度的睡意。当然催眠师也要暗示受试者“你会懒得睁开眼睛”、“你会逐渐觉得困倦”。

这样做，效果明显的人一般2次就可以了，就算是需要花些时间的人，经过4—5次的睁眼闭眼，眼睛也会变得疲劳，出现睡意。一旦出现睡意，受试者就越来越不想睁开眼睛，结果就不再睁开眼睛了。这个时候，受试者已经进入了催眠状态。

这个技法的最终目的也是使受试者闭上眼睛进入催眠状态。所以，与凝视法一样，可以将其与眼睑僵硬法或全身无力法结合起来使用。

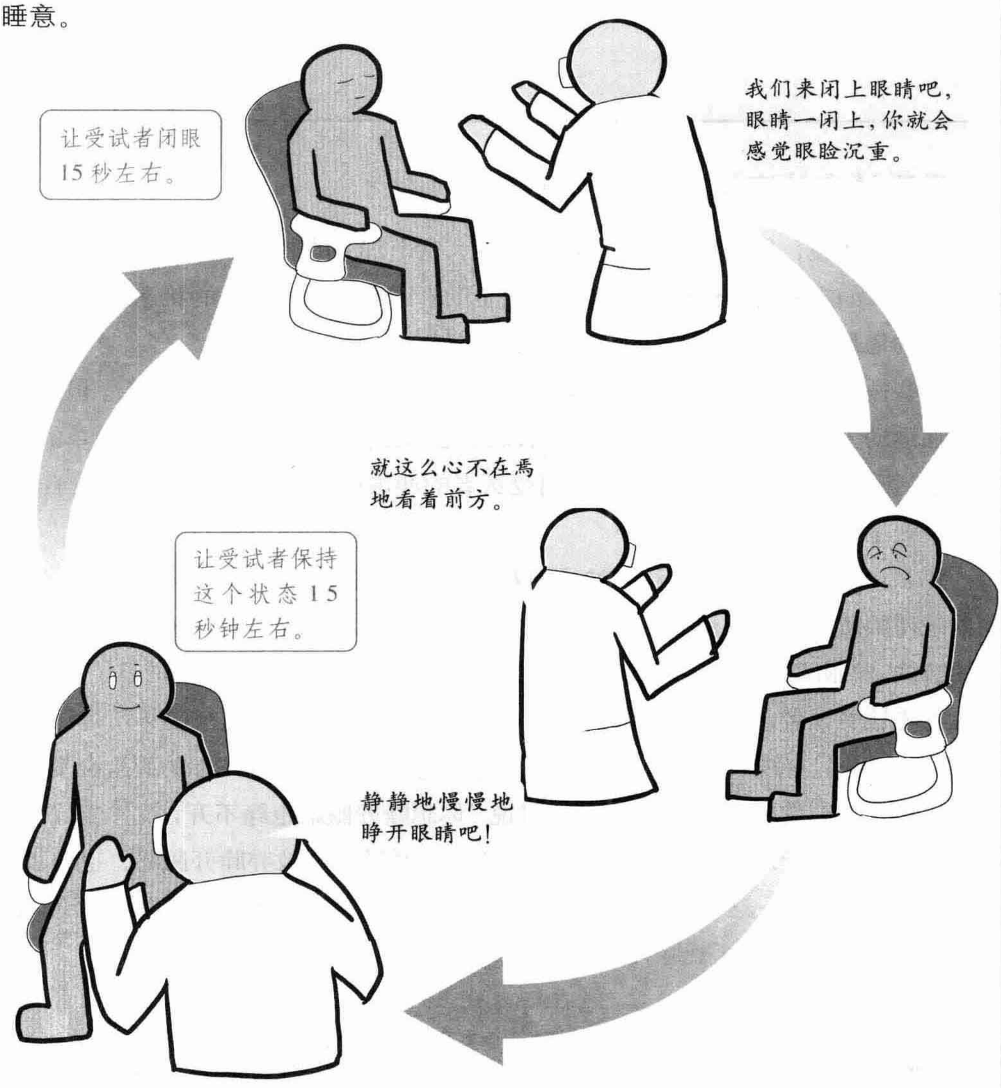
1 有的方法也会不留出时间间隔，频繁让受试者睁开闭上眼睛，但是这个方法需要的睁眼闭眼次数比上述方法还要多（20—40次）。

2 要隔几秒钟之后再让受试者睁开眼睛，而不是闭眼瞬间后立刻让其睁开眼睛。

睁眼闭眼法

单调而缓慢的动作能够引出睡意

睁眼闭眼法是通过引导受试者反复做睁眼闭眼的动作进入催眠状态的方法。通过让受试者反复做睁眼闭眼的动作可以使其逐渐不愿睁开眼睛，并感到轻度的睡意。



将这个过程重复数次，结果受试者会懒得再睁开眼睛，直接进入恍惚状态。

眼睑僵硬法

催眠过程中为什么眼睛无法睁开

眼睑僵硬法就是要让受试者在受到暗示后闭着的眼睑变硬，感到眼睛无法睁开，从而进入催眠状态。

● 是受试者放弃抗拒暗示的情绪

所谓的僵硬，是指利用暗示使肌肉变硬，这个部分的肌肉即使想动也动不了的状态。例如，如果说右脚僵硬，是指放在地上的右脚变硬抬不起来的状态。此外，大家很熟悉的催眠秀等表演中的“人桥”也是一种僵硬现象。

这些技法从外表看起来非常华丽，也会给观众一种“好厉害”的印象。但实际上，这是在运动支配期这个非常浅的催眠阶段出现的现象。因此，是一种比较简单的技法，即使想活动肌肉也动弹不得，所以这对受试者的冲击很大。受试者也容易接受自己“已经被催眠了”这个事实。

那么，所谓的眼睑僵硬法，就是闭着的眼睑变硬，眼睛无法睁开的现象。这就是与只是使眼睛闭上的凝视法不同的地方。这种与“人桥”等不同，绝不是一种场面生动的技法，“眼睛睁不开”的状态只要让受试者感觉到暗示的力量就足够了。

首先让受试者闭上眼睛，做出像在看天花板一样的姿势。这个姿势不是让受试者脸朝上，而是只有视线向着天花板[1]。在这个状态下暗示受试者“你的眼睑会变硬，你会无法睁开闭着的眼睛”。一旦对受试者说“你想睁开眼睛也睁不开，请你尝试一下”。受试者就会吃惊于怎么也无法睁开眼睛。而且，受试者会放弃睁开眼睛，也会放弃想要抗拒暗示的努力。这一时刻就是催眠状态的开始，这个时候，即使做出解除僵硬的暗示[2]，受试者也没有了想睁开眼睛的想法。

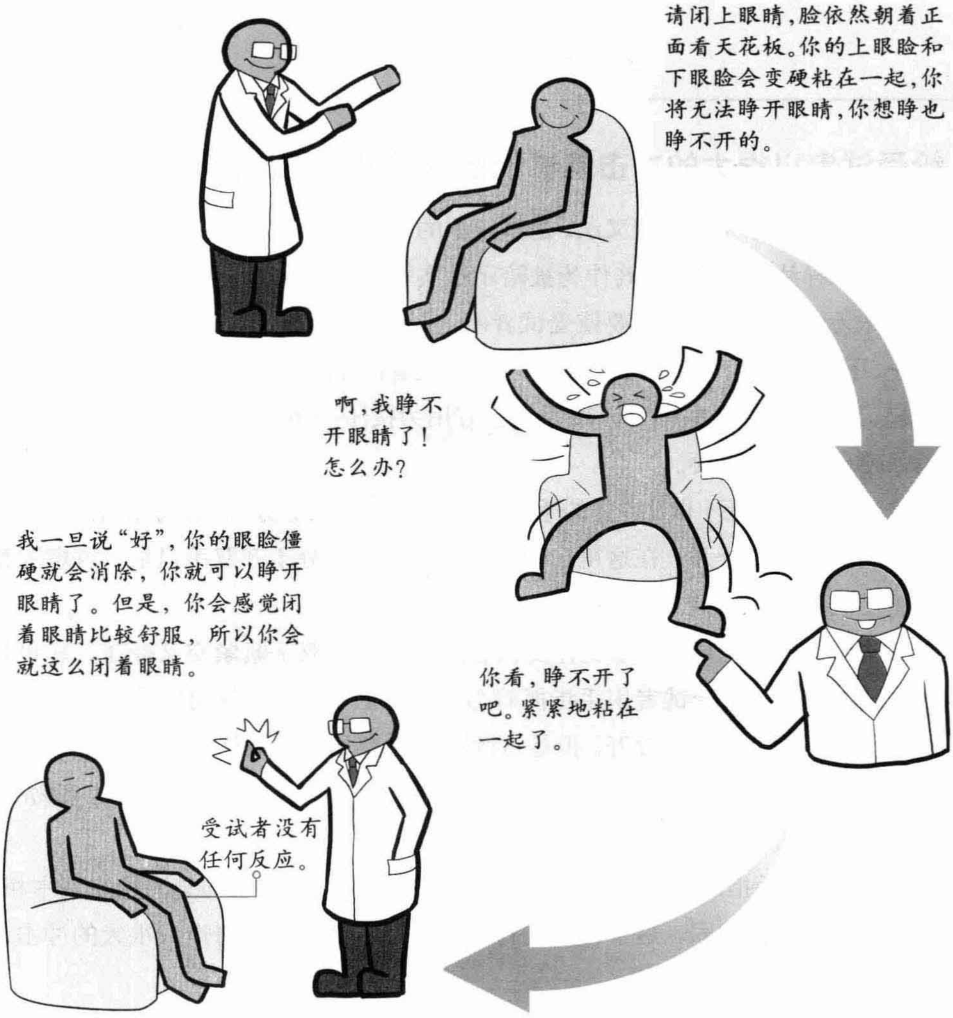
1 因为比起让受试者的视线朝着正面，朝着上面更容易使暗示成功。

2 例如，对受试者做出“我一旦说‘好’，你的眼睑僵硬就会消除，你就可以睁开眼睛了。但是，你会感觉闭着眼睛比较舒服，所以你会就这么闭着眼睛”等暗示。

眼睑僵硬暗示

剥夺受试者意志力的僵硬法

眼睑僵硬法就是暗示受试者闭着的眼睑变硬，眼睛无法睁开，并逐渐放弃抵抗暗示的努力，进入催眠状态的方法。



一旦对禁止暗示（禁止受试者的自发性动作的暗示）产生反应，受试者很快就会进入催眠状态。

手指固定法

手掌或手指僵硬的现象

将两手的手指互相交错着交叉起来，使手掌与手指变得僵硬而无法分开的方法即为手指固定法。

● 给受试者以很大的冲击能够使催眠诱导变得更容易

手指固定法也称为手指交叉法，是僵硬法的一种，既可以作为被暗示性实验使用，也可以作为诱导法来使用。将其作为被暗示性实验使用的时候，睁着眼闭着眼都可以，但是将其作为诱导法使用时，要使受试者闭上眼睛。

首先，让受试者将两手握在一起，暗示受试者："你握在一起的手会变得僵硬，并粘在一起。"这个时候催眠师可以用手从上方用力按压一下受试者的手。而且，暗示时语气稍强硬一些也很重要。

将暗示重复几次后，做出"你的手会保持这种状态无法分开"的禁止暗示[1]。接着，让受试者试试是否能分开。在这里，确认受试者怎么也分不开双手以后，就解除禁止暗示，让受试者的手能够很好地分开。

为了使手指固定法成功，事先让受试者有意识地将双手紧紧交叉握在一起也是一个方法。或者也可以让受试者用手指抓着另一只手的手背。这样可以使大部分受试者的手如暗示所说的那样无法分开。但是这两种方法都是一种戏法[2]，有的受试者也会看穿这些方法，指出这些只是戏法，所以要多加注意。对于喜欢从理论上思考事物的人，还是不用这种戏法比较妥当。

此外，即使对手指固定法产生了反应，受试者的意识水平也与觉醒状态基本相同。但是与振子法等方法相同，这个方法进行顺利的话，会给受试者造成很大的冲击，所以之后的诱导会变得轻松些。

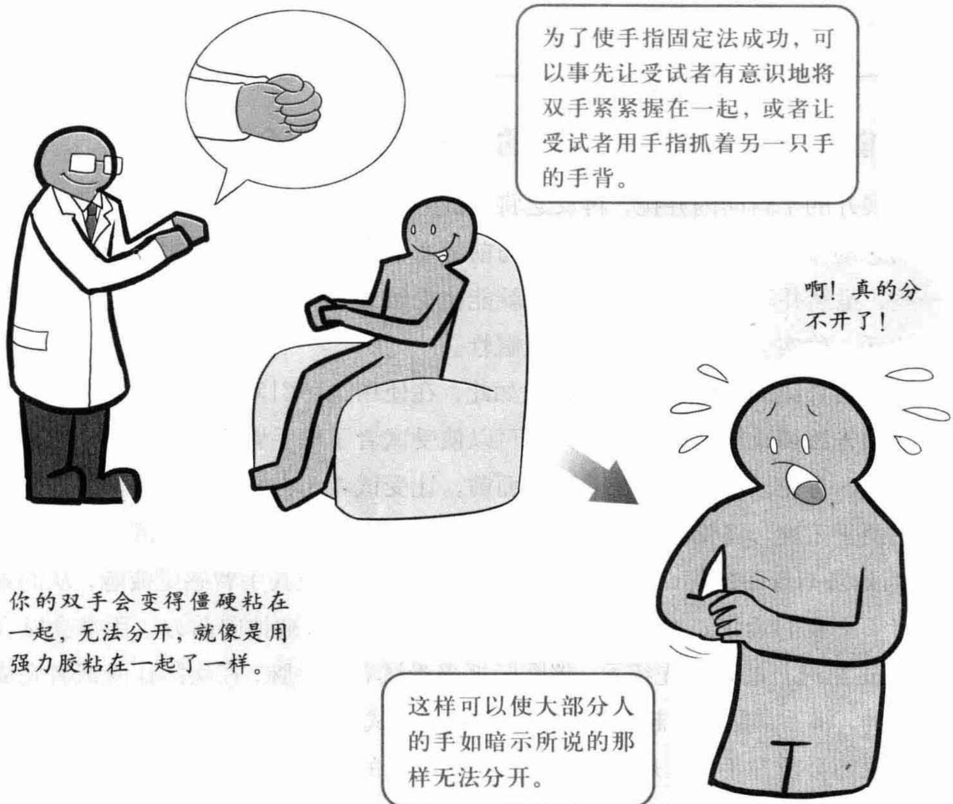
1 "即使你想……也无法……"这样的使某种行动或动作无法进行的暗示。

2 用力将两手交叉在一起一段时间，两手当然会无法分开。另外，将两手交叉在一起，从手指拽另一只手的手背时，想将两手分开也是很难的。

手指固定法暗示

把双手交叉起来

将手指固定法作为被暗示性实验使用的时候，受试者睁眼或闭眼都可以，但是将其作为诱导法使用时，就要求使受试者闭上眼睛。



合掌法

对于被催眠性强的人，只要在他合掌的状态下暗示其“你的手会分不开”，被暗示者的手就会无法分开了。



手臂伸展法

通过手臂伸展使受试者进入恍惚状态

催眠师仅用手臂伸展法就能使受试者很快进入恍惚状态，而且如果手臂伸展法成功的话，可以增强受试者的被催眠性。

● 如果能够成功的话，受试者的被暗示性确实会增强

横向展开的手臂向内并拢，再反之将并拢的手臂打开的做法即为手臂伸展法。虽然这是动念动作的一种，但是这个方法与前面章节介绍的其他诱导方法相比，难度要稍高一些。虽然并不是仅用手臂伸展法就能使受试者很快进入恍惚状态，但是如果能够成功的话，确实会增强受试者的被催眠性。

下一节要介绍的手臂上抬下落也是如此，在使用这种引发手臂运动的技法时，事先做一些预先练习比较好。因为这样做可以使受试者了解手臂运动的感觉，使其更容易发生反应。首先，催眠师站在受试者面前，让受试者闭上眼睛。接着，催眠师抓住受试者的两手手腕，将受试者的两臂抬高到斜前方向。这个时候让受试者轻轻弯曲肘部[1]。因为如果不弯曲肘部，让受试者一直伸着手臂，会使其手臂感觉疲惫，从而强加给受试者不必要的紧张。之后暗示受试者："你的两臂会被拽向前方，手掌会贴在一起。"但是这里进行的是预先练习。催眠师抓着受试者的手腕，在实际让受试者完成将两臂向前伸，将手掌贴在一起的动作前，事先让受试者体验这个动作2—3次。真正做的时候催眠师会放开手，但是这样做一下预先练习的话，真的能够使受试者更容易出现反应。许多受试者的两臂在被拽向前方的时候，都会觉得两手的手掌像被磁石吸在一起了一样。

手掌贴在一起后，接下来转入相反的展开手臂暗示。暗示受试者："你的两手手掌会分开，两臂会横向展开。"这个时候也要进行预先练习。催眠师抓着受试者的手腕，将两臂横向展开的动作重复2—3次，然后进入让受试者自己做。

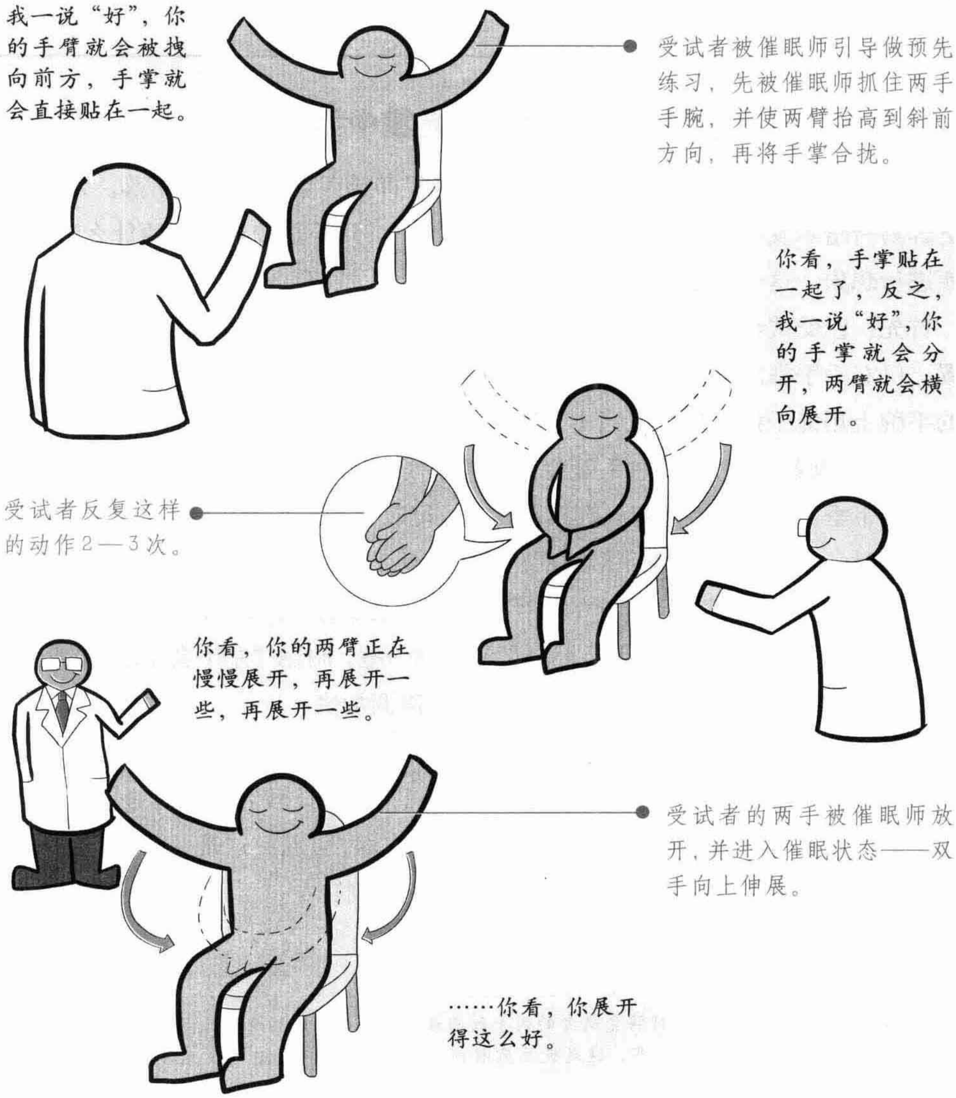
---

1 让受试者弯曲手肘，是为了使其更容易出现反应。

手臂伸展法暗示

极具代表性的动念动作

催眠师仅用手臂伸展法就能使受试者很快进入恍惚状态。在使用这种引发手臂运动的技法时，受试者需要在催眠师的指导下先做一些预先练习。这样有利于受试者了解手臂运动的感觉，使催眠更容易发生。



手臂的上抬与下落

使受试者快速进入恍惚状态的技法

如果对受试者进行想象诱导，那么受试者就更容易对暗示发生反应，于是就能更快地进入恍惚状态。

● 利用想象进行诱导，注意力会容易集中到自身

一只手臂向上抬起，另一只手臂垂下的过程即为手臂的上抬与下落。为了使受试者更容易对暗示发生反应，常使用氢气球和电话本（只要是较重的东西什么都可以）等东西进行想象。这个方法也常用于被暗示性实验。

首先，让受试者闭上眼睛，将两手向前抬起来。让受试者将手伸至稍低于胸部的位置，仅右手手掌向上。催眠师对受试者说明，其右手上用线系了一个氢气球，而左手的手腕上用绳子挂了一个电话本。接着，事先告知受试者，催眠师一旦发出信号（例如说“好”，或者拍手），其右手就会被氢气球拽着向上抬起，而左手就会由于电话本的重量而下垂。为了使受试者顺利出现反应，可以事先进行预先练习[1]。在作出事先告知的暗示时，催眠师要拿起受试者的手，真实地活动受试者的手。

发出信号后，重复暗示：“你的右手会上抬，左手会下落。”暗示的速度稍微快些。在暗示受试者“你的右手会上抬”时，声音稍高一些，暗示“左手会下落”的时候，声音稍低一些，这样受试者的反应速度就会随着声调加快。

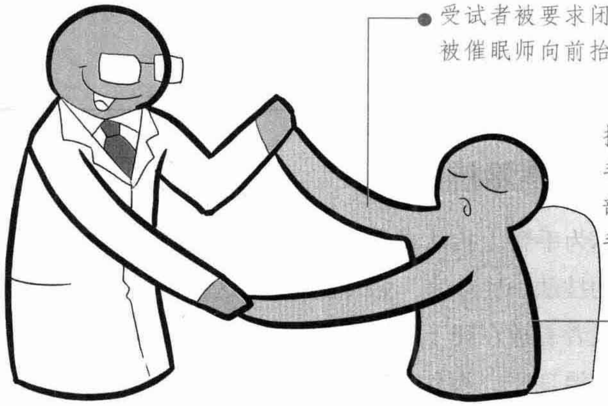
做手臂上抬与下落的左右手要做不同的动作，所以对于催眠师来说，这是一个非常忙的技法。但是，一旦一只手动起来，另一只手臂就比较容易动起来了，所以引出受试者的反应是非常简单的。在增强被暗示性这方面，可以说这是一个很好的技法。而且，由于使用了想象，受试者的注意力会容易集中到自身，所以也会使受试者很快进入恍惚状态，这是这个方法的一个特征。

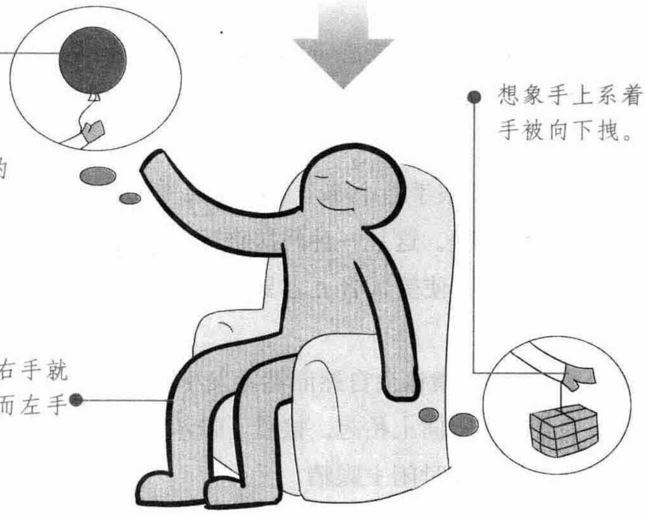
1 预先练习结束，催眠师暂时将受试者的两手放回最初的位置（比胸部稍低一些的位置）时，可以将受试者的右手比其左手放得更高一些，这是使反应顺利出现的一个技巧。由于受试者是闭着眼睛的，所以右手与左手的高度即使稍有不同，受试者也不会发现。

手臂的上抬与下落暗示

利用想象进行的诱导技法

催眠师可以引导受试者对一些东西进行想象，例如氢气球和电话本，于是受试者会逐渐接受暗示并进入催眠状态。





只要受试者的注意力集中到想象中，引发手的动作，并使受试者更容易进入恍惚状态。



抬手法

让受试者毫无抗拒地接受暗示

要想使受试者毫无抗拒地接受暗示要使用什么方法呢？如果使用舒缓一些的间接暗示，催眠师可以消除受试者的抗拒感。

● 通过间接暗示消除抗拒感

抬手法（也称为手臂上抬法或举手法）是一种能够让受试者毫不勉强地自然而然地进入催眠状态的技法。因为对于受试者来说，这种方法能使其毫无抗拒地接受暗示。

首先，让受试者看放在腿上的一只手。接着，指出受试者应该能感觉到手的重量和传到手上的腿的温度吧。而且，也能感觉到裤子（裙子）布料的触感（或光滑或粗糙）。

这些都是手放在腿上后任何人都能感觉到的普通感觉。但是，一旦催眠师指出来，受试者就会受到暗示注意这些感觉，这样一来，对于非常难的暗示，受试者也会很容易地发生反应。

因此，接着让受试者观察5根手指中哪个手指会最先动起来。不管是哪个手指，一定会有手指动起来是催眠的前提。这是一种间接暗示，也是一种戏法，但是受试者会接受暗示，认为手指会动，从而使受试者更容易有反应。大部分受试者都会有某个手指微微地动起来。

一旦一个手指动了，其他手指也会自然而然地发生联动反应而动起来。到这里，接着暗示受试者手指和手会离开腿向上抬起。接着，暗示受试者手一旦抬起，不久就会靠近脸，直接贴在脸上，与此同时闭上眼睛。

到这里可能需要花些时间[1]，但是闭上眼睛时，大多数受试者都已进入催眠状态。

1 如果是被暗示性强的人，不用按以上详细步骤进行，只要暗示他“我一旦说‘好’，你的手就会向上抬起”，他的手就会立刻抬到与脸平行的高度。但是，这种情况下，即使手抬起来了，有时受试者也尚未进入催眠状态。以上方法虽然要花些时间，但是更容易进入催眠状态。

抬手暗示

伴有受试者的实际感觉的实际诱导法

抬手法是一种能够让受试者毫不勉强地自然而然地进入催眠状态的技法，它的特点在于能够让受试者毫无抗拒地接受暗示。

首先，让受试者看放在腿上的一只手，指出受试者应该能感觉到手的重量、传到手上的腿的温度和布料的触感。



接着，让受试者观察5根手指中哪个手指会最先动起来。这是一种间接暗示，目的是让受试者接受暗示，认为手指会动。



然后，暗示受试者手指和手会离开腿向上抬起，并靠近脸，直接贴在脸上，同时闭上眼睛。



之后，还可以将这个方法与其他技法结合起来。例如，可以暗示受试者右手落下来后，身体也会向前倾。虽然要花些时间，但这却是一个非常实际的使受试者进入恍惚状态的诱导技法。

受试者进入催眠状态。

注意呼吸法

通过自然呼吸进入催眠状态

注意呼吸法并非是让受试者做深呼吸，而是使受试者通过自然而然的呼吸进入催眠状态。

● 单调的过程会使受试者意识水平低下，从而诱导其进入催眠状态

催眠是将受试者对外界的意识集中到受试者本身的一个过程。例如抬手法，就是让受试者的意识集中到自己的手上，对手的动作进行暗示。

注意呼吸法，是通过使受试者的意识集中到呼吸上，从而诱导其进入催眠状态或深化催眠的一种方法。这里的呼吸与前文中所说的呼吸法中的深呼吸不同，是指人们自然而然进行的呼吸。因此，并不让受试者有意识地呼吸。只是让受试者将注意力集中到自己的呼吸上。而且，仅仅这样，就可以使受试者非常简单地进入催眠状态，或者使其进入程度更深的催眠状态。因为只注意呼吸是一件非常单调的事，可以使受试者的意识水平降低，并使受试者与外界隔离。

最开始，先让受试者闭上眼睛，并将注意力集中到呼吸上。并不是让受试者非常认真地集中注意力，只是让受试者心不在焉地集中注意力[1]就可以了。接着，让受试者吸气的时候像嘟囔一样心中说“吸”，呼气的时候说“呼”。同样强调只要心不在焉地嘟囔就可以了。此外，事先说好始终自然地呼吸，不要深呼吸。

这样指导完毕后，保持沉默[2]几分钟，不说任何话。不久，受试者的呼吸就会比开始时慢下来[3]。而且，大部分人会不知不觉地忘记将注意力集中到呼吸这件事，进入迷迷糊糊的状态，也就是进入催眠状态。

1 最开始，使受试者被动地集中注意力。
2 将沉默法引进了这个技法中。
3 心情一旦平静放松下来，呼吸自然就会慢下来。

注意呼吸法暗示

仅将注意力集中到呼吸上的技法

注意呼吸法需要催眠师暗示受试者将对外界的意识集中在自然呼吸这一个过程，然后让催眠者进入催眠状态并进入程度更深的催眠状态。



手臂僵直法

由手臂僵直进入催眠状态

手臂僵直法是指受试者在催眠师的引导下手臂变得僵硬、无法弯曲，接着被暗示性增强，逐渐就可以进入催眠状态了。

● 消除紧张后舒服的疲劳感可以诱导受试者进入催眠状态

伸出去的手臂变得僵硬、无法弯曲即为手臂僵直法。这种现象在程度极浅的运动支配阶段也可以引发。但是，手臂无法弯曲的现象会给受试者留下深刻的印象，从而使其被暗示性飞跃性地增强。受试者如果可以成功使用手臂僵直法，那么使用下一节的全身僵硬法也应该能成功。因此，在使用全身僵硬法时，可以事先使用手臂僵直法，看看是否有反应。

这个技法不管是在睁开眼睛的时候，还是在闭着眼睛的时候，都可以使用。最开始让受试者将一只手臂向着斜前方向伸出，手指并拢，以手腕为轴，将指尖向外弯[1]。接着，反复暗示受试者[2]“你的手臂会变得僵硬”。这时，还可以暗示受试者“你的手臂会随着你的呼吸变得僵硬”。因为呼吸的时候，用力会使手臂更容易僵直。顺便说一句，在给出无力暗示时，选择在呼气的时候进行效果更好。

受试者用力，其手臂变得僵硬后，暗示受试者：“你的手臂会完全僵硬，已经无法弯曲。”接着再让受试者试一试是否能弯曲，确认其手臂是否真的无法弯曲了。

手臂僵直是僵硬法的一种。一旦出现僵硬，受试者就会进入一种紧张状态。一旦在这种紧张达到顶点时，对受试者使用无力暗示解除僵硬，紧张缓解后的受试者就会出现舒服的疲劳感。这会使受试者放松下来，这种放松正适合将其诱导入催眠状态。手臂僵直也是一样，一旦确认受试者的手臂无法弯曲了，就使其无力，以解除手臂的僵直。这样一来，受试者就会迅速放松下来，进入恍惚状态。

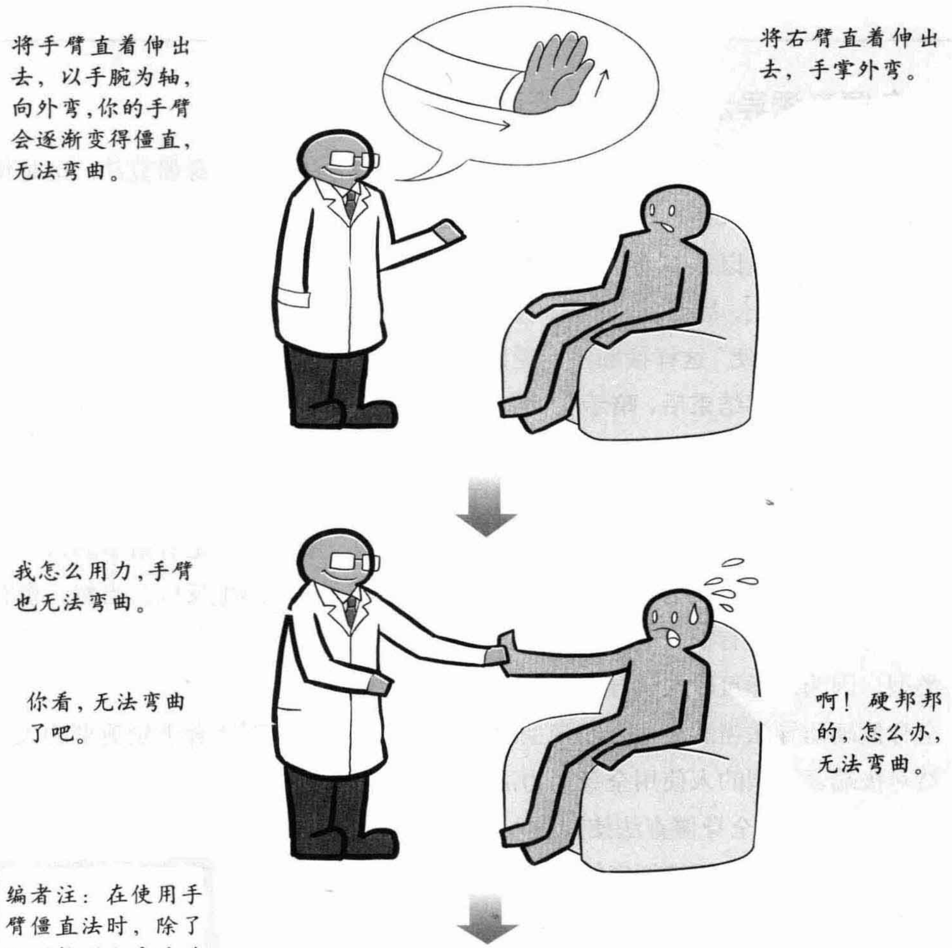
1 通过弯手，可以自然而然地使手臂用力，比手臂直着向前伸出去更容易僵直。

2 如果是被暗示性强的人，只要暗示一句：“你的手臂会变得僵直，无法弯曲”。他的手臂就会变得僵直，无法弯曲。

手臂僵直暗示

手臂僵直暗示的操作

手臂僵直法可以使受试者的被暗示性快速地增强。一旦出现僵硬，受试者就会进入一种紧张状态。当这种紧张状态达到顶点时，对受试者使用无力暗示解除僵硬，那么紧张缓解后的受试者就会出现舒服的疲劳感。此时受试者很容易放松，并被诱导进入催眠状态。



编者注：在使用手臂僵直法时，除了可以按以上方法进行外，还可以握拳。

在受试者的紧张状态达到顶点后，对其使用无力暗示解除僵硬，就可以诱导其进入催眠状态。

全身僵直法

让人身体无法动弹的催眠方法

全身僵直法就是使受试者全身肌肉变硬变僵，身体进入无法动弹状态的方法，人桥就是从这个全身僵直法诱导而来的。

● 全身僵直诱导法非常适合紧张型的人

使全身进入肌肉变硬变僵，身体无法动弹状态的方法即为全身僵直法。这是僵硬法中最厉害的方法，人桥（Human bridge）[1] 也是从这个全身僵直法诱导而来的。

全身僵直法可以以很多姿势进行。无论是让受试者站着，还是让其仰面躺下，又或是让其坐在椅子上，都可以。首先，让受试者闭上眼睛，像“你的肩膀会变得僵硬”、“你的后背会变得僵硬”这样按顺序对受试者的各个身体部位给出暗示。接着，从上半身至下半身的暗示都结束后，暗示受试者：“你的全身都会变得硬邦邦的，身体无法动弹。”但是，如果受试者的被暗示性强的话，最开始就可以暗示他“你的全身会变得僵硬”，这样能使受试者瞬间僵直。但是，对于运动支配阶段的暗示，受试者的反应方式可以分为两种类型。一种是紧张型，另一种是松弛型。紧张型多是肌肉多的人，对僵直暗示容易产生反应。反之，松弛型的人更容易对无力暗示产生反应。当然，也有很多人对哪种暗示都会有很好的反应，但是最好事先在被暗示性实验阶段弄清受试者是哪种类型。因为这样可以使诱导在失败次数很少的情况下成功。

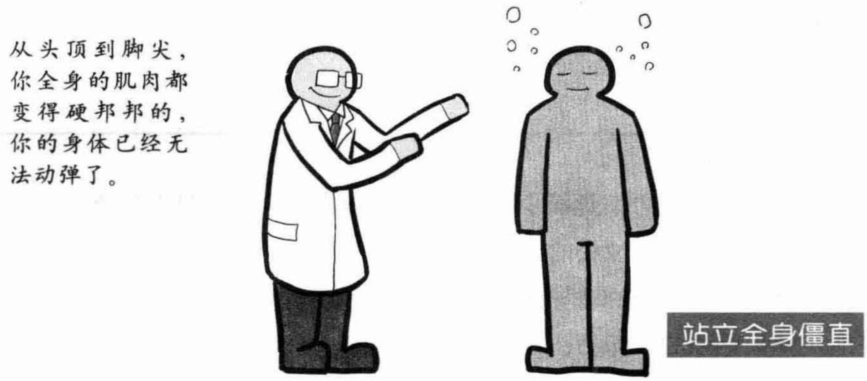
全身僵硬诱导法当然最适合紧张型的人。而全身无力法则适合于松弛型的人。即使突然对极端紧张型的人使用全身无力法，多数情况下也不会很顺利。但是，对于这种人，只要最开始用全身僵直法使其进入极端紧张状态，之后再一下子解除其僵硬，就可以顺利地使其无力。不够彻底的紧张不容易解除，但是一旦使其紧张到极限，很简单地就可以使这种紧张解除。

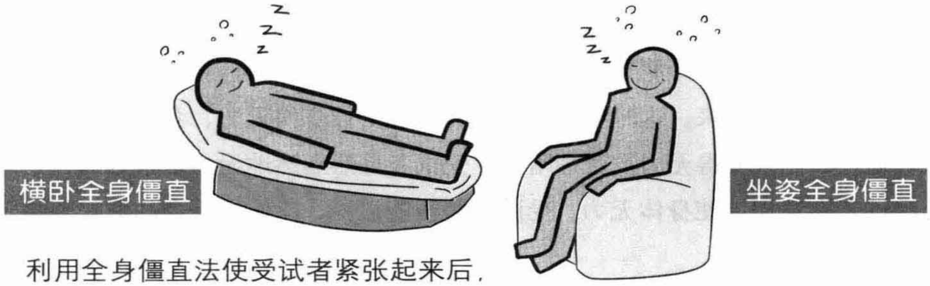
1 使受试者全身僵直后，将其放在两张椅子上（肩膀往上的部位和脚分别放在两张椅子上），正好架起了一座桥。这个时候，暗示受试者“你的身体会变得更加僵直”，将其腰举起来，弄成一个拱形。对腰不好的人使用这种方法是非常危险的。

全身僵直法暗示

最适合容易紧张的人的催眠诱导

全身僵直法是催眠师使受试者进入全身肌肉变硬变僵、身体无法动弹的状态，接着诱导催眠者进入恍惚状态。





利用全身僵直法使受试者紧张起来后，通过暗示使其失去力气，这样可以使受试者非常放松，迅速进入深度催眠状态。

实际情况是也有很多人对哪种暗示都会有很好的反应，但是最好事先在被暗示性实验阶段弄清受试者是哪种类型。因为这样可以使诱导在失败次数很少的情况下成功。

紧张型暗示和松弛型暗示

对于运动支配阶段的暗示，受试者的反应方式可以分为紧张型和松弛型两种类型。

紧张型 → 适合肌肉多的容易对僵直暗示产生反应的人。

松弛型 → 适合容易对无力暗示产生反应的人。



全身无力法

无力暗示适合在什么时候使用

全身无力法作为一种催眠深化法，对于使受试者进入深度催眠状态时非常有效。

按顺序使受试者全身无力[1]，逐渐引导其进入放松状态的方法即为全身无力法。由于这种方法是使受试者一点点放松的，所以也称为阶段性（积极）放松。

虽然这是一个非常受欢迎的诱导法，但是不适合紧张感强的人使用。因为这个方法无法很好地使紧张感强的人无力。对于不少人来说，使用这个方法经常怎么也无法进入催眠状态。因为对于很多人来说，从最开始就让自己感到无力非常困难。与其将这种方法作为诱导法，不如将其作为深化法使受试者进入深度催眠状态更有效。

让受试者的意识集中到脸上，暗示受试者其额头、眼睑、脸颊、嘴、下颌会变得无力，肌肉会舒展开来。这时暗示受试者随着各部位变得无力，会觉得很舒服、放松下来。通过“你会变得无力”这种暗示，受试者自然而然地无力是最好的，不过也可以让受试者有意识地使身体无力。受试者是否能放松，比他是否会如催眠师暗示的那样出现反应更重要。

脸之后是颈部和肩膀。接下来按顺序对手臂、后背、腰、大腿、膝盖、腿肚、脚后跟、指尖做出无力暗示。此外，在这个过程中，也要适当地做出“你会很愉快”、“你会感觉很舒畅”、“你会平静下来”、“你会感觉很放松”等暗示。对胸部和腹部做出无力暗示，但是有时反而会使受试者紧张起来，所以要多加注意。

此外，先从足部而不是先从脸部进行暗示也没关系。可以让受试者坐在椅子上，也可以让其躺在床上或躺椅上。

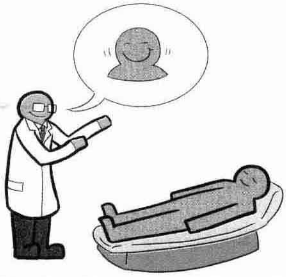
1 为了使身体更容易无力，需要注意姿势。首先，不要让受试者耸起肩膀，要让其沉下肩膀。受试者的两脚要分开到不会贴在一起的程度。此外，让受试者仰面躺在床上的话，要让受试者的两臂稍微离开身体一些。

全身无力法暗示

使受试者全身无力，诱导其进入放松状态

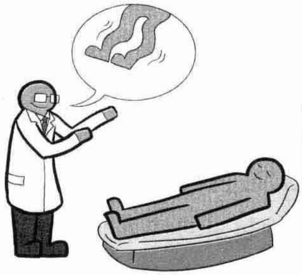
全身无力法是按照一定的顺序使受试者全身无力，逐渐引导其进入放松状态的方法。这种方法的实施方式是使受试者一点点地放松，是具有阶段性的放松。

你的眼睑会变得无力，额头也会开始无力，你的全身完全没有力气后，感觉会非常舒服。



让受试者的意识集中到脸上，暗示受试者其额头、眼睑、脸颊、嘴、下颌会变得无力，肌肉会舒展开来，使受试者觉得很舒服、放松下来。

接着，使受试者从下半身开始，按顺序使膝盖、大腿、腰、后背、手臂、肩膀、颈部变得无力。



从你的两脚脚尖通过脚后跟到脚腕会变得无力，你的腿肚子也会变得无力。

你会变得无力。



在全身变得无力的过程中，有的人会中途进入睡眠状态。

这是一种经常用于静态催眠诱导法的技法。而且有的人反而无法变得无力，怎么也放松不下来。这种暗示受试者自然而然地无力是最好的，不过也可以让受试者有意识地使身体无力。受试者是否能放松，比他是否会如催眠师暗示的那样出现反应更重要。



站立后倒法
需要很高技巧的技法

站立后倒法是催眠师暗示受试者从站立状态向后倒，接着进入催眠状态的方法。这是一项需要很高技巧的催眠方法。

● 使受试者的平衡感失常，迅速诱导其进入催眠状态

使受试者从站立状态向后倒的方法即为站立后倒法。这虽然是一种对时机和速度要求都很高的高难度技法，但是通过使受试者的身体一下子倒下，可以使其平衡感失常，从而迅速诱导其进入深度催眠状态。站立后倒法可以用于被暗示性实验、诱导法、深化法等任何一个技法中。凡是将其作为被暗示性实验或诱导法运用的话[1]，由于受试者的意识是清楚的，所以有时受试者的恐惧感发生作用会使其无法顺利后倒。受试者或者产生抗拒无法后倒，又或者即使倒下了也会拖着脚或弯曲脚，这样就成了一个不完整的后倒。但是，如果是在深化阶段进行的话，就可以很简单地使受试者后倒。

首先，让受试者在两脚脚尖都并拢起来的状态下站好（让受试者闭上眼睛）。而且，要让受试者将头向斜上方稍稍抬起。催眠师站在受试者的身后。催眠师要将惯用脚向后拉，并将另一只脚放在受试者的侧面。接着，暗示受试者一旦催眠师敲打其后背（肩胛骨附近），身体就向后倒。这个时候，一定要告诉受试者催眠师会在后面稳稳地支撑着，所以不用担心安全问题。催眠师敲击受试者的后背，受试者倒下后，不是直接让其倒在床上，而是要在一瞬间使其停在中途。催眠师要用自己的胸部或腹部托住受试者的后背或腰，稳稳地将其接住。这时催眠师放在受试者肩胛骨上的两手迅速向下，之后受试者就会一下子倒在床上。站立后倒法是一个极具能动性的技法，决不是那么容易进行的。因为一不小心就会使对方受伤。如果没有保障受试者安全的自信，绝对不要尝试。

1 将站立后倒法用于被暗示性实验或诱导法时，不是使受试者突然倒在床上，而是要分成3次进行。进行第1次的时候，受试者一旦稍微后倒，催眠师就要将受试者推回直立的姿势。第2次让受试者再向后倒一些，但是还是要使其恢复最初的姿势。这样使受试者一点点习惯后，在第3次的时候使其倒在床上。

站立后倒法暗示

使受试者平衡感紊乱，诱导其进入催眠状态

使受试者从站立状态向后倒的方法即为站立后倒法，是一种对时机和速度要求都很高的高难度技法，它的原理在于使受试者的身体快速倒下，平衡感失常，从而利于催眠师迅速诱导其进入深度催眠状态。



左右运动和前后运动

通过单调的运动进行催眠

公交车单调的晃动会使坐在公交车里的人自发地进入恍惚状态，这就是反复单调的节拍减弱人的意识机能，使人进入恍惚状态的表现。

● 单调的振动容易诱导受试者进入恍惚状态

如前文所说的那样，人坐在公交车里会自发地进入恍惚状态。这是公交车嘎噔嘎噔的振动与舒服的睡意诱导的。这个时候的振动和声音都是单调的节拍[1]。实际上人很难抗拒这种单调的节拍。单调的节拍一旦反复，大脑皮层的活动就会减弱，意识机能也会下降。结果，就会产生恍惚状态。

左右运动、前后运动能有意识地创造出身体在公交车中摇晃的状态。催眠师不会马上将这个技法用于诱导法，而是在某个诱导法之后使用这个技法，并将其与深化法结合起来。要想进行左右运动、前后运动，最好让受试者坐在椅子上，身体稍向前倾。因为这样做能够使身体更自然地摇动[2]。例如，事先使用全身无力法，这样受试者的头就会自然向前垂下，利用这个状态进行左右运动、前后运动就可以了。

用全身无力法使受试者向前倾后，催眠师要暗示受试者其上半身（特别是颈部）会变得无力，头会进一步下垂。接着，使节拍器的声音响起（使其以1分钟40拍的速度敲响），暗示受试者："你的身体会左右摇摆起来"；并一边重复"摇摆、摇摆"的暗示，一边使这种状态持续几分钟。中途将方向改变，暗示受试者"前后摇摆"，同样是这个状态持续几分钟。在这个过程中，或暗示受试者"你会感觉很舒服"、"你会平静下来"或沉默。在摇摆的过程中，受试者的肌肉会舒展开，紧张会得到缓解。受试者的身心也会感觉非常舒服，并逐渐进入深度催眠状态。最后暗示受试者"你会停止摇摆"，来制止受试者。

1 自然发生的恍惚状态均是由单调的节拍引起的。在理发店散开头发时的单调节拍是剪子的声音和对皮肤的刺激，读经的过程中，读经本身会作为单调节拍产生作用。

2 让受试者稍离开靠背坐着，可以使身体的摇摆变得更容易。

左右运动、前后运动暗示

单调的节拍会使人意识低下

多数人都很难抗拒反复的、单调的节拍声。这种声音会减弱大脑中新皮质的活动，使人的意识机能下降，就会使人产生恍惚感。要进行左右运动、前后运动，最好让受试者坐在椅子上，身体稍向前倾，以保证他的身体更自然地摇动。



相关链接

单调的感觉与催眠

通过听单调的声音，反复进行单调的运动，可以使催眠状态深化。



本能运动

能够舒缓压力的催眠技法

诱导受试者进行剧烈的运动，使压抑的感情发泄出来。

剧烈运动可以宣泄感情

身体朝着四面八方胡乱地，而且是剧烈而迅速地运动即为本能运动。这与前面一节中的左右运动、前后运动暗中有规律的慢速运动形成一个对比。

在进行本能运动时，有时在剧烈运动的同时，平日被压抑的感情会表现出来。其表现方式因人而异，有的受试者会表现出苦涩的表情，有的受试者则会发出呻吟声。这个时候催眠师要跟受试者说话，以进一步激发受试者的这种状态，并允许受试者发出大的声音，或者哭喊。这样一来，受试者会真的大声喊甚至哭叫起来。而且，如果相反地暗示受试者"你会变得愉快"、"你会想笑"，受试者就会哈哈大笑。

本能运动的目的是通过引发感情的宣泄或剧烈的运动，来解放受试者的身心和舒缓压力。而且，让受试者任意地宣泄感情后，受试者会非常放松，并迅速进入深度催眠状态。进行本能运动有许多方法[1]，但是与左右运动、前后运动结合起来的方法最简单。受试者在向左右或前后摇摆的时候，催眠师可以做出"接下来你胡乱动起来"、"你会向四面八方动"的暗示。这样一来，虽然之前的运动很有规律，但此时受试者的动作会变得非常混乱。这时，催眠师要像催促一样反复暗示受试者"动起来、动起来"。为了使受试者的运动更加剧烈，催眠师这时可以用非常快的语速说话。

这种状态持续几分钟后，催眠师对受试者进行无力暗示，使受试者的剧烈运动停止。接着，再次进行左右运动、前后运动[2]。这是本能运动的基本诱导方式。

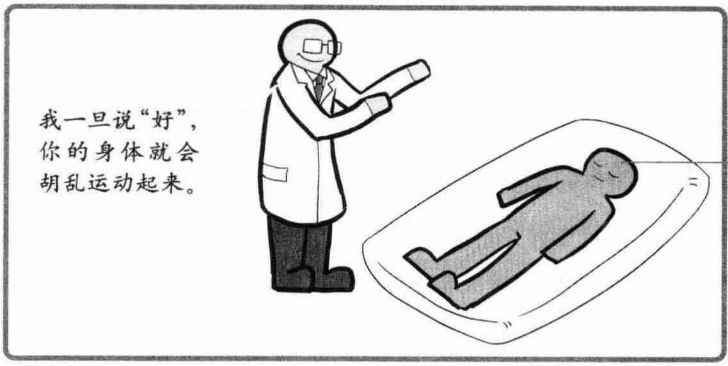
1 让受试者坐在椅子上进行本能运动时，有时受试者会因为运动过于激烈而从椅子上跌落，所以在受试者跌落前，催眠师必须抱住受试者。

2 为了调整剧烈运动后紊乱的呼吸，需要进行舒缓的左右运动、前后运动。

本能运动暗示

利用剧烈运动宣泄感情

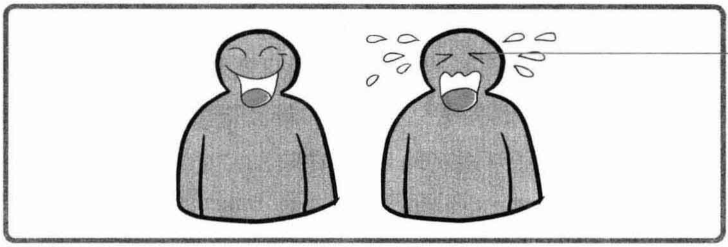
本能运动是身体朝着四面八方无规律地、剧烈而迅速地运动。当受试者进行本能运动时，他平日被压抑的感情会表现出来。



受试者平躺，接受催眠师的暗示。



受试者在暗示下身体开始乱动。



这个时候，受试者的表达方式因人而异，有的人会大喊，有的人会哭。反之，有时如果暗示受试者“笑”，受试者就会笑出来。受试者的感情由此宣泄出来。

本能运动会引发剧烈的运动，所以注意不要让受试者的头等部位磕到周围的物体。

重感暗示法

通过重感暗示进行催眠的方法

通过他人暗示自己感到很重——重感暗示，受试者可以在此引导下进入松弛状态。

● 通过他人的暗示进入催眠状态

“你的手臂或脚会很沉重”这种重感暗示是自律神经训练法中的暗示之一。自律神经训练法本身是一种自我催眠法，但是在他人催眠中可以将这种方法作为深化法使用。有时候，受试者一旦进入催眠状态，手脚自然而然会变得沉重，反之，通过施以重感暗示，可以使催眠状态得到深化。

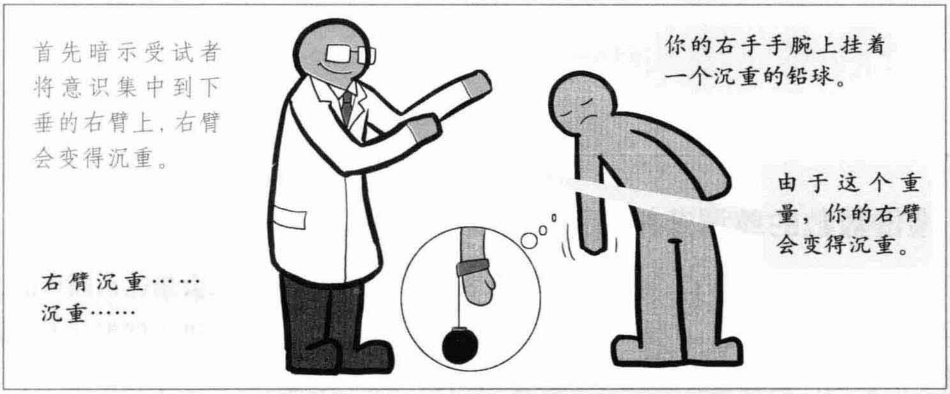
“沉重”意味着无力。也就是说，引发松弛状态是重感暗示法的目的。而且，催眠师在暗示受试者时，总是会要求受试者将意识集中到手臂或者脚上。这样可以促使受试者被动地集中注意力。而且，如果在自我催眠中自己一个人进行练习，抓住“沉重”这种感觉需要花很长时间，而在他人催眠中，可以在较短的时间内抓住这种感觉。重感暗示法既可以坐在椅子上进行，也可以仰面躺着进行。我在这里介绍一下坐在椅子上进行的方法。首先，让受试者只将左手放在大腿上，并让其将意识集中到下垂的右臂上。催眠师要预先告知受试者，你的右手手腕上挂着一个很重的铅球，由于这个重量，你的右臂会变得沉重。接着，用平静的语气慢慢地重复暗示受试者：“你的右臂会很沉重”。这样一来，很多人都会感觉自己的身体在被朝着右下方向拽，或者身体真的向右倾斜。之后，受试者的左手也会下垂到旁边，催眠师要反复暗示受试者：“你的左臂会很沉重”。接着按照“你的两臂都会很沉重”、“你的右脚会很沉重”、“你的左脚会很沉重”、“你的两脚都会很沉重”的顺序[1]进行暗示[2]。在暗示“沉重”的过程中，有时也要做出“你的身心都会感觉很舒服”、“你的心情会平静下来”等暗示。而且，最后要暗示受试者：“你的双臂和双脚都会很沉重。”

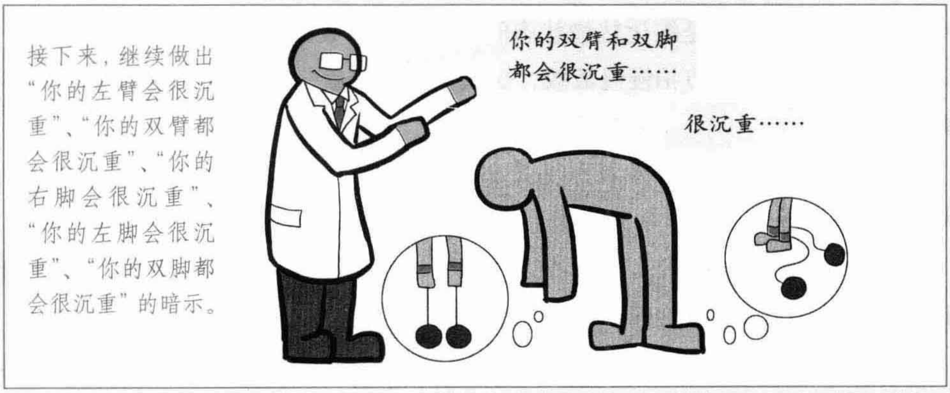
1 左撇子的人按照左臂、右臂、双臂、左脚、右脚、双脚的顺序进行会更容易抓住感觉。
2 在暗示受试者“沉重”的时候，一旦做出“沉重”的暗示，会使受试者更容易抓住沉重的感觉。

重感暗示法

自律神经训练法中的代表性暗示

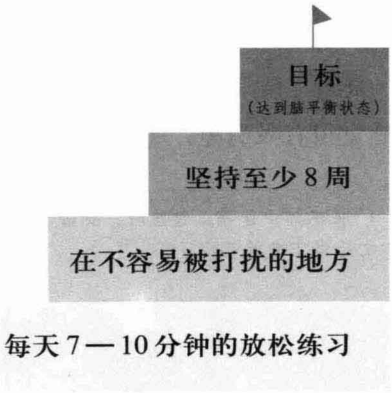
重感就是要让受试者感到无力，因此引发松弛状态是重感暗示法的目的。





自律神经训练法：学会放松

自律神经训练法可以激发人的身心潜能，推进个人成长。它与神经语言程序学（NLP）、神经链调整术（NAC）、速读、思维导图、突破性思维等都属于开发人的潜能的方法。德国医学博士舒尔茨用“自律神经训练法”这个词来描述这项释放压力的简单练习。



倒数法

通过倒数数字实施催眠的方法

倒数法是一种比较简单的催眠暗示方法，操作起来就是倒着数数。

● 慢慢数数的单调节拍可深化催眠的程度

出乎人意料的是，深化法中很多都是简单的方法。有很多人会想这么简单的方法行吗？倒数法也是如此。倒数法只是倒着数数而已。但是，一旦进入催眠状态，即使是简单的技法，也能够使催眠的程度逐渐深化。因为受试者的被暗示性增强了。

此外，单调的节拍是深化恍惚状态的重要因素。数数也是单调节拍的反复。一旦听到催眠师按照一定的节拍慢慢数数，受试者的头脑就容易逐渐迟钝，或者变得迷迷糊糊。

数数时一般从10、20，或者30左右开始数。而且，要数到1或者0。当然，也可以从100或800等较大的数字开始数，这时不必数到最后，而是在中途停下来[1]。

最初，催眠师要预先告知受试者："接下来我会从30数到0。"而且，要暗示催眠师在数完时，会进入更深的催眠状态。

催眠师实际数数的时候，要在数与数之间留出充足的间隔，慢慢地数。而且，如果一边数一边做出"你会变得更加无力"、"你会感觉越来越舒服"、"你的头脑会有些迟钝"等暗示，效果会更好。

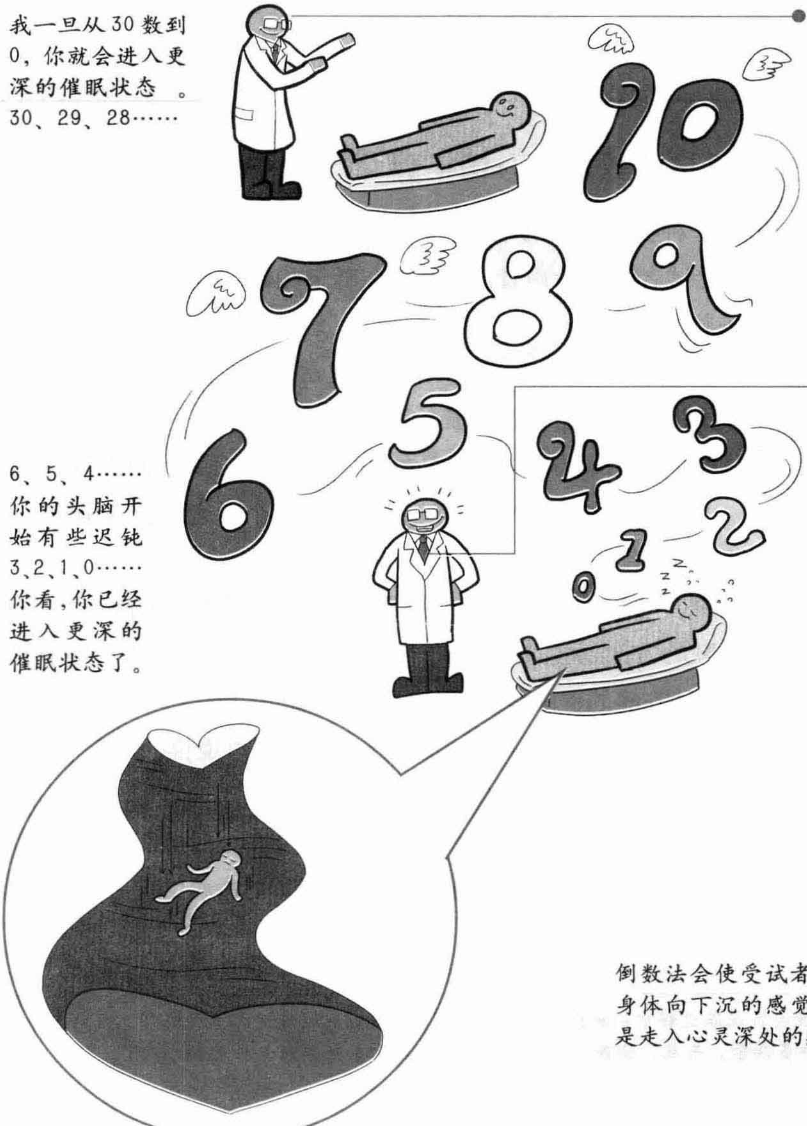
此外，除了倒数法，也可以使用普通的向上数数的方法。但是，倒数法会使受试者感觉很有吸引力，所以可以说将倒数法作为深化法效果更佳。

1 催眠师中途停止数数时，要暗示受试者从现在开始会进入更深的催眠状态。视受试者的反应判断数多少之后停下来就可以了。

倒数法暗示

只是数数就可以深化催眠

倒数法只是倒着数数。但是，当受试者进入催眠状态后，即使是简单的技法，也能够增强受试者的被暗示性，使其被催眠的程度逐渐深化。



节拍器法与沉默法

用节拍和沉默来使心情平静

如我多次说过的那样，单调节拍的反复能够使人进入恍惚状态，或者加深恍惚状态。

● 单调声音的反复与沉默使人心情平静

节拍器的声音也是一种极其单调的节拍。节拍器法就是让节拍器以每分钟40拍左右的缓慢速度敲响，让受试者听这个声音。受试者在听节拍器“滴答滴答”的声音时，就会逐渐变得困倦或头脑不清楚。

这个方法既可以作为诱导法使用，也可以作为深化法使用。但是，将其作为诱导法使用时，比将其作为深化法使用需要花更长的时间。将其作为深化法使用时，3—5分钟的时间足矣，但是如果将其作为诱导法，最好花10分钟左右的时间进行。催眠师要暗示受试者接下来一旦节拍器的声音响起，受试者听着这个声音就会逐渐进入深度催眠状态。之后只须真正让节拍器响起，让受试者听就可以了。

与让受试者听单调声音的节拍器法相对，所谓沉默法如字面所说的那样，只呼吸而什么话也不说保持沉默的方法。催眠师不再与受试者说话，不给受试者任何刺激，不去打搅受试者。只要让这种安静的催眠状态持续几分钟，就可以真正使催眠程度深化。

催眠要预先告知受试者，接下来的一段时间内，自己不会再说话，而是保持沉默。并让受试者在这段时间内舒服地品味平静的心情[1]。而且，还要暗示受试者，当催眠师再次开始说话时，受试者会进入很深的催眠状态，然后保持几分钟的沉默。但是在使用沉默法时，为了避免受试者进入催眠性睡眠状态，催眠师一边看情况一边进行是非常重要的。

---

1 有时，受试者会在沉默过程中不断出现杂念。所以要事先暗示受试者，在催眠师沉默的过程中，心中也许会浮现出许多杂念。而且，要告诉受试者如果有了杂念，让杂念保持着就可以了。

节拍器法暗示与沉默法暗示

利用简单技法进行催眠深化

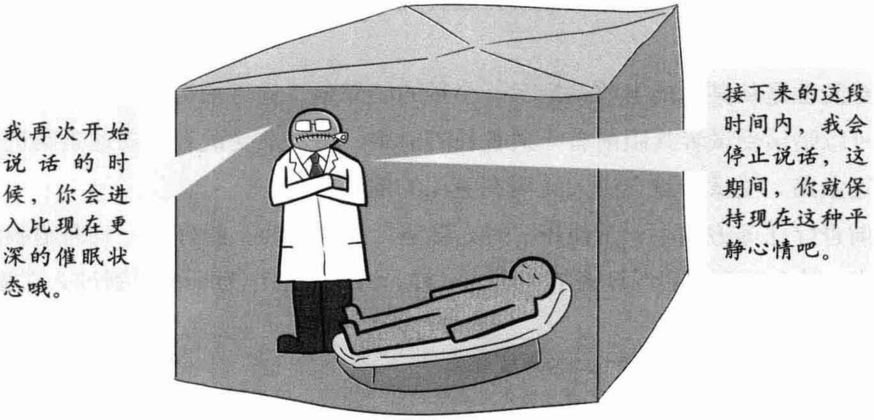
节拍器法

节拍器法就是让节拍器以每分钟40拍左右的缓慢速度敲响，让受试者听这个声音。受试者在听节拍器“滴答滴答”的声音时，就会变得困倦或头脑不清。



沉默法

沉默法就是催眠师不再与受试者说话，不给受试者任何刺激，不去打搅受试者，只要让这种安静的催眠状态持续几分钟后使催眠程度深化。



台阶法与隧道法

可以体验到移动感的技法

台阶法和隧道法都是通过催眠师的暗示，使受试者体验到移动感的催眠技法。

● 利用移动的想象使受试者接近无意识

台阶法是利用下台阶的想象[1]使催眠深化的一种技法。有人说如果梦到下台阶，就象征着会下到自己的无意识世界。反之，在催眠状态下使用下台阶的方法可以使受试者接近无意识。

首先，让受试者想象自己眼前有一段延伸向下的台阶。接着，暗示受试者下台阶，一旦下到台阶下面[2]，就会进入更深的催眠状态。我们经常像这样暗示受试者“你会下10级台阶”，以事先指定好有几级台阶。这种情况下，可以在下台阶的同时使用倒数法。每数一个数，就下一个台阶。

除此之外，有的方法也会告诉受试者有一段很长的台阶，不设定台阶的级数。这个时候可以敲响桌子的东西，发出咚咚声，暗示受试者随着这个声音下台阶。

不管是哪种方法，慢慢地下台阶这一点都是很重要的。而且，在下台阶的过程中，催眠师也要适当地做出“你的催眠程度会加深”、“你会感觉非常惬意”等暗示，这样效果更佳。

台阶法是从某个地方移动到另一个地方的想象，隧道法也是如此。在使用隧道法时，可以暗示受试者其眼前有一条长长的道路，接下来受试者会向这条路进发，一旦穿过这条路，受试者就会进入比现在更深的催眠状态。

前世疗法等方法中，常使用“时光隧道”这种东西。就好像一旦向耀眼的时光隧道进发，就会回到前世（过去的一世）一样，将这条路作为一种回到过去之旅的入口。

1 除了下台阶法，还有一种上台阶的想象法。

2 暗示受试者一旦下到台阶下面，就会发现眼前有一道门，门的另一面是美丽的自然风景。催眠师也可以像这样将下台阶与其他的想象结合起来。

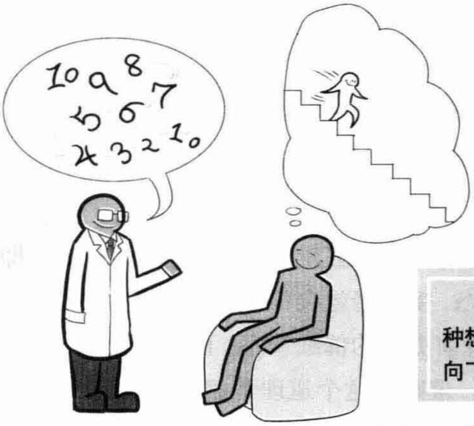
台阶法暗示与隧道法暗示

利用移动感进行的催眠深化法

台阶法

台阶法首先让受试者想象自己眼前有一段延伸向下的台阶。接着，催眠师再暗示受试者下台阶，当下到台阶下面时，受试者就会进入更深的催眠状态。

你的眼前向下延伸着一段10级的台阶，随着我从10数到1，你会开始一级一级地下台阶。



除此之外，还有一种想象自动扶梯或电梯向下降的方法。

隧道法

隧道法是由催眠师暗示受试者眼前有一条长长的路，接下来受试者会向路进发，当受试者穿过路时，就会进入比现在更深的催眠状态。

你的眼前有一条长长的隧道，接下来你会穿过隧道进入对面的世界。

随着我从1数到20，你就会开始向那条路进发。



除此之外，还有一种想象穿过长廊的方法。

交互法

反复实施觉醒和催眠暗示

受试者从催眠状态醒来后，就立刻使其返回到催眠状态，多次重复这个过程就是交互法。

● 催眠与觉醒状态的交互反复能使催眠状态更深

受试者一旦从催眠状态醒来，就立刻使其返回到催眠状态。重复这个过程几次，受试者的催眠状态就会逐渐加深。这种方法就是交互法。很多时候，受试者一旦进入催眠状态，就不想醒来，这是因为催眠使人感觉很舒服。因此，即使受试者醒了，只要暗示其会再次进入催眠状态，受试者就会很简单地返回催眠状态。而且，受试者返回到催眠状态时，会进入比觉醒前更深的催眠状态。正如强硬叫醒睡觉的人，他却会立刻进入比刚才更深的熟睡状态，催眠与这个道理是相同的。

用交互法暂时唤醒受试者时，不需要像真正的觉醒法那样花一些时间。受试者可以在极短的时间内唤醒受试者，接着立刻做出诱导暗示，使受试者再次进入催眠状态。例如，暗示被催眠受试者“我一旦‘啪’的打一个响指，你就会暂时从催眠中醒来”，不过要事先暗示受试者：“即使你从催眠状态醒来并睁开眼睛，只要我再打一个响指，你就会立刻再进入催眠状态，而且是比现在更深的催眠状态。”这样重复暂时唤醒受试者，又使其再次返回催眠状态的过程，受试者就会在无意识中选择进入更深的催眠状态，因为受试者不想再次被唤醒。还有一些类似的方法，虽然与交互法不同，但是只要重复一个状态与另一个状态的交互，就能够使催眠程度加深。例如重复交互僵直与无力[1]状态，在最后一次进入无力状态时，就会进入程度相当深的催眠状态。而且，利用站立后倒法使受试者倒在床上后，将其身体扶起来，使其再次后倒，反复进行这个过程，催眠程度也会一下子深化。除此之外，动态催眠与静态催眠的反复[2]也是一个非常有效地深化催眠的方法。

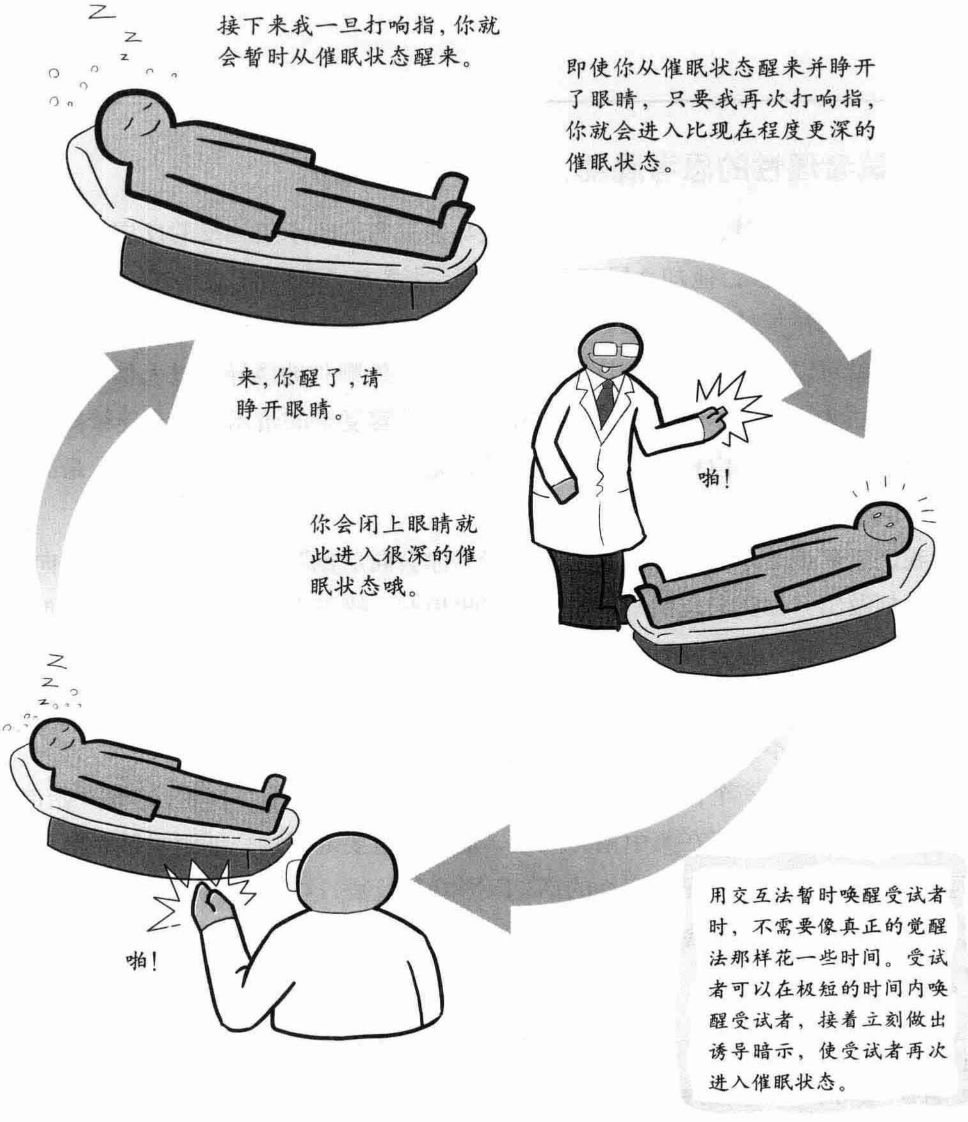
1 在紧张（僵直）与松弛（无力）的反复过程中，松弛使人更舒服，所以最终感觉很松弛会使催眠状态加深。

2 例如交互进行左右运动、前后运动与重感暗示法。

交互法暗示

催眠与觉醒交互反复的深化法

交互法就是重复过受试者从催眠到清醒再到催眠的过程。重复这个过程几次可以使受试者的催眠状态逐渐加深。



混乱法

解除受试者对暗示抗拒的方法

在进行催眠诱导时，有的受试者会抗拒催眠师的暗示，而混乱法则可以使受试者失去理性而解除这种抗拒，从而顺利地被催眠师诱导进入催眠状态。

● 使受试者理性的思考混乱，以使其服从暗示

在进行催眠诱导时，有的受试者会出现与催眠师的暗示正相反的反应。例如，暗示受试者“双手并拢”，他却会展开双手，暗示受试者“向后倒”，他却会向前倒。这是因为受试者的抗拒感原本就很强烈，在有意识或无意识的过程中出现了抗拒。只要使用混乱法就可以解除受试者的这种抗拒，从而格外顺利地诱导其进入催眠状态。

具体方法为，接连不断地对受试者做出许多内容复杂的暗示，或者连续做出互相矛盾的暗示。这样做可以使受试者头脑混乱，无法再进行理性思考。而且，最终会接受催眠师的暗示。

让我们以后倒暗示为例。在暗示受试者“你会向后倒”时，如果受试者想向前倒的话，立刻做出“你会向前倒”的暗示。与此相对，接下来受试者也许会向后倒。这样的话，再暗示其“你会向前倒”，也可以做出“你会向右（左）倒”等暗示。暗示时要一边观察受试者的反应一边迅速进行，不要错过时机。一旦像这样将不同的暗示集中起来，受试者就不知道如何是好了，最后就会停止抗拒。

除此之外，还有一个让受试者数数[1]的方法。尽量让受试者从较大的数开始倒数，这个时候，即使受试者正在集中精力数数，催眠师也要毫无顾忌地跟受试者搭话。催眠师要跟受试者说许多毫无条理性的话[2]，以影响其数数，这样就会使受试者产生混乱。受试者逐渐数不过来，就会在不知不觉中放弃数数。这个时候受试者已经进入催眠状态了。

---

1 让受试者默默地数也可以，让其像嘟囔一样小声数也可以。

2 例如“你的下颌会变得沉重”、“你会觉得自己的声音听起来像催眠曲一样”、“你不禁会觉得头脑有些迷糊”、“你会开始不知道自己数到几了”、“你跳过了一个数”等暗示。

混乱法暗示

使受试者混乱从而消除其抗拒感

在进行催眠诱导时，有的受试者会出现与催眠师的暗示正相反的反应。这是因为受试者的抗拒感原本就很强烈，在有意识或无意识的过程中出现了抗拒。使用混乱法就可以解除受试者的这种抗拒。具体方法为，接连不断地对受试者做出许多内容复杂的暗示，或者连续做出互相矛盾的暗示。这样做可以使受试者头脑混乱，无法再进行理性思考，从而接受催眠师的暗示。



想象法

想象力与催眠深度的关系是什么

催眠是离开日常生活进入非现实世界的一个过程。在催眠状态下进行想象是因为它确实能够对这个过程起到促进作用。

● 想象非现实世界能使催眠深化

催眠状态下本来就容易出现想象。而且，正因为出现了想象，才可以进行梦的诱导或使用年龄倒退方法。因此，为了进行催眠，需要事先使用想象法。

虽然在催眠状态下容易出现想象，但是情况也会因人而异。接到催眠师“你的眼前开着一朵花”的暗示，有的人的想象会细致到眼前清清楚楚地浮现出花瓣的颜色、形状、叶和茎的样子等细节。与此相对，有的人的想象可能只能达到看到一个有些像花的东西这种程度。而且，最遗憾的是，有的人的眼前会一片漆黑，什么也看不到。这些因每个人的催眠深度及想象力是否丰富而异。

对于想象力过于缺乏的人，首先可以使其从身边的东西开始想象。因为如果是平时习惯了的亲切的东西，想象也会比较容易出现。例如，让这个人想象平时睡觉的房间，或者是上班上学乘坐的公交车中的情景等。

能够想象身边的东西之后，接下来诱导其进行其他的想象。催眠师通常会让受试者想象自然风景。例如让受试者想象出大海、湖泊，或者原野、牧场等，并暗示受试者置身其中，处于一种舒服惬意的状态。这样利用想象将受试者带入非现实的世界，可以诱导其进入程度更深的催眠状态。

此外，在让受试者想象时，要根据受试者的感觉类型[1]做出想象暗示，具体如前所述。

---

1 这里所说的想象是视觉性想象。对于视觉型的人来说，进行视觉性想象当然比其他感觉类型的人更容易。但是，对于听觉型或触觉型的人，也可以分别使用听觉性表达或视觉性表达（当然也要使用视觉性表达作为辅助），这样也容易使其出现视觉性想象。

想象法暗示

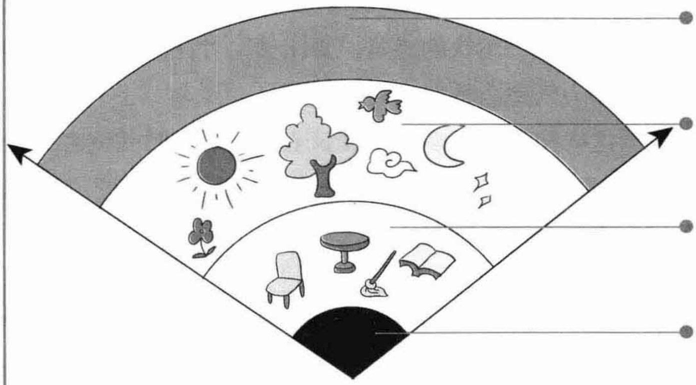
通过想象将受试者诱导入深度催眠状态

想象法是催眠师暗示受试者进行想象，先从身边的东西开始，接着是自然风景，然后使受试者进入舒服惬意的状态，再利用想象将受试者带入非现实的世界，进入程度更深的催眠状态。



想象的不同程度

虽然在催眠状态下容易出现想象，但是情况也会因人而异，因为每个人的催眠深度和想象力是不一样的。



觉醒法

从催眠中唤醒受试者的技法

在催眠的过程中，如果没有严格地按照流程唤醒受试者，那么很容易对受试者产生不良影响。

● 觉醒法必须严格按照固定的流程进行

觉醒的流程是非常重要的。因为如果不严格按照流程唤醒受试者，可能会无法唤醒受试者，或者在觉醒之后产生什么不适。

首先，在催眠过程中进行了许多非正常的事情，为了不让这些影响有残留，必须在唤醒受试者前解除这些影响。例如，如果使用了年龄倒退法，在受试者觉醒前，需要使其恢复到现在年龄。使用僵硬法时进行的暗示也要全部解除[1]。如果就让受试者的手臂僵直着置之不理，被催眠者觉醒后也许也无法弯曲手臂[2]。

在使用觉醒法的时候，花些时间小心谨慎地唤醒受试者是非常重要的。如果用非常简单的方法进行，受试者在醒来时有时会感觉头痛或心情不好。有时还会糊里糊涂，或手脚依然麻痹，所以一定要多加注意。

在实际唤醒受试者时，一般让其从1数到10，并暗示受试者随着其数数的进行，会一点点从催眠状态醒来。而且，要事先告知受试者“你醒来后会感觉头脑很清醒”、“你会心情很愉快地醒来”。此外，还要提醒受试者，在数数结束时，不要立刻睁开眼睛。因为突然睁开眼睛会使受试者出现头发沉等不快的感觉。要让受试者在睁开眼睛前伸展一下手脚，或伸个懒腰，等全身的力气完全恢复后再睁开。

尽管催眠师非常谨慎小心地像这样按照流程唤醒了受试者，但是有时受试者还是会说心情有些不愉快。在这种时候，要再次使其进入催眠状态（浅度催眠即可），暗示其不愉快的感觉会烟消云散，然后再使受试者醒来。

---

1 一般在使用僵硬法后会立刻将其解除，但是慎重起见，在唤醒受试者前，最好给受试者一个解除暗示。

2 即使能够弯曲，有时也会手脚麻木，或者有种麻痹的感觉。

觉醒法暗示

真正将受试者从催眠中唤醒是非常重要的

觉醒的流程是非常重要的。如果在催眠的过程中没有严格按照流程唤醒受试者，可能会导致永远无法唤醒受试者的后果，或者使受试者在觉醒之后产生不适感。



“笑”催眠使人健康

在近年的科学研究中，笑对健康有益这一点已经得到证实。特别是笑能够使人体的免疫能力得到相当程度的提高。人体内每天会出现3000个以上癌细胞，杀掉这些癌细胞的是NK细胞。据说听单口相声等节目之后笑出来，这种NK细胞的数量会大幅增加。

即使没有这些科学知识，古时候的人根据经验也知道笑有益于身体。因此，有一种健康法是让人们有意识地从丹田发出很大的声音，笑出来。

在催眠过程中，也可以通过暗示让受试者笑。如前所述，在进行本能运动过程中，一旦暗示受试者“你会觉得很可笑，笑出声来”，受试者就真的哈哈大笑起来。这种笑是暗示引发的，所以只要催眠师不制止，受试者可以一直笑下去。而且，这种由暗示引发的笑也有上述效果。将其作为健康法使用的时候，1次可以持续10到15分钟左右。反应快的人即使是进行1次，身体也会出现许多变化，但是一般情况下会反复进行几次。

这种“笑”催眠对消化系统的症状特别有效。例如，由于脾胃弱而吃不下东西的人用了这个方法，会变得非常有食欲，吃饭很香，或者困扰了他很多年的便秘症状消失了。而且，通过笑能使胃内部像网眼一样密布的自律神经受到适当的刺激，所以对于治疗自律神经失调症也很有效果。此外，笑还能够使皮肤变得有光泽等，也是一个美容的好方法。

第六章

催眠的活用方法

在日常生活中，能够活用催眠吗？从起夜症状到戒烟方法，我来引导大家利用催眠解决你们的个人问题。



自律训练法

自己能够进行的催眠

如前文所述，自律训练法是由J.H.休尔兹博士开创的一种自我催眠法，现在，这种方法作为身心调整法广泛推广开来。

用自律训练法调整身心，它的活用范围涉及许多方面，据说对身心症的治疗、压力的缓解、心情的放松、注意力集中能力的强化、创造性的开发等很有效果。

自律训练法由标准练习、默想练习、特殊练习三种练习组成，标准练习是基础。标准练习就是阶段性地练习以下六种暗示。仅用标准练习，效果就相当值得期待。

① **手臂和脚的重感暗示**　“双臂和双脚会感觉很沉重”（利用这个暗示使肌肉舒展，全身放松）。

② **手臂和脚的温感暗示**　“双臂和双脚会感觉很温暖”（使全身的血液循环好转，进一步放松）。

③ **心脏调整暗示**　“心脏在平静地有规律地跳动”（让心脏休息一下，缓解兴奋或紧张）。

④ **呼吸调整暗示**　“能够很轻松地呼吸”（使呼吸平稳，进入更深的平静状态）。

⑤ **腹部温感暗示**　“腹部（胃）会感觉很温暖”（使自律神经稳定，内脏协调）。

⑥ **额头凉感暗示**　“额头会很凉爽”（使脑部压力得到缓解，脑部活动活跃）。

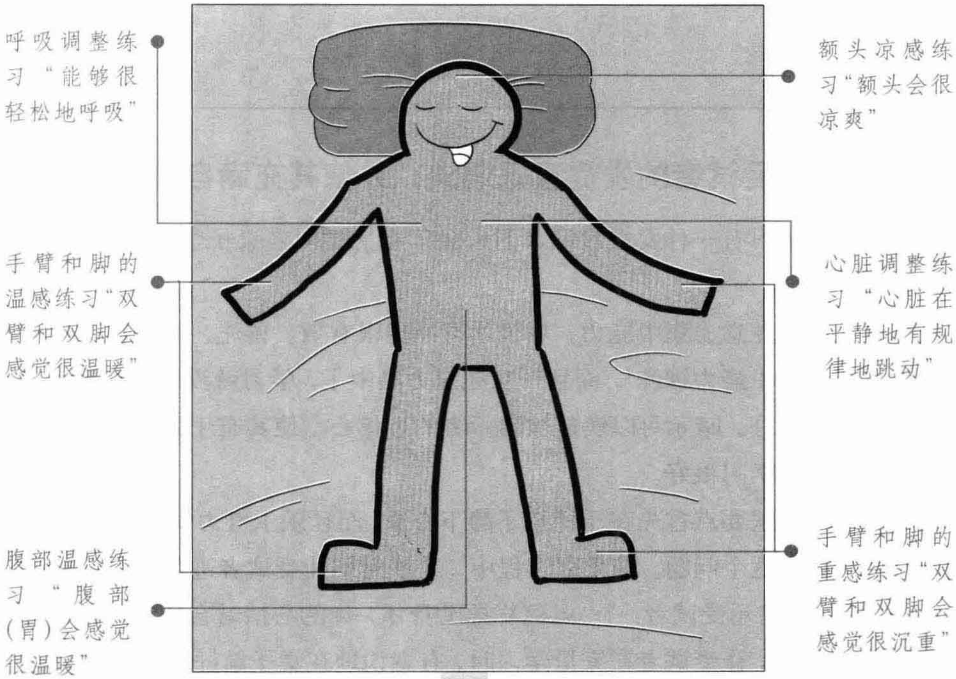
虽然每个人之间有差距，但是据说一个人进行标准练习的话，掌握六种暗示的感觉需要花两个月至半年左右的时间[1]。而且，有很多人会在这个过程中灰心丧气也是事实。但是，如果是进行他人催眠的话，短时间内就可以掌握。让别人诱导自己进入催眠状态，在这种状态下请此人帮自己重复各个暗示，就可以顺利掌握这些感觉。当然，如果身边没有能够进行催眠的人，也是白说，但是如果可以的话，用市场上卖的磁带等东西进行也是一个方法。至少这样做应该能够比一个人练习花的时间少，并能了解到这些感觉。

1　最初只练习惯用手臂的重感，在掌握这种感觉之前不要练习另一只手臂。而且，在完全掌握手臂和脚的重感以后才可以转入温感练习。这样分成较详细的步骤进行练习是比较标准的方法，因此，完全掌握六个阶段的暗示需要花一些时间。

自律训练法的标准练习

调整身心的六个暗示

标准练习是其他练习的基础。通过阶段性地进行标准练习，即练习以下六种暗示将获得很好的效果。



治疗身心症、缓解压力、放松心情、强化注意力集中能力、开发创造力

在进行自我催眠时标准练习中的手臂和脚的重感与温感练习是最重要的。



治疗厌学

用催眠激发人的学习欲望

对那些失去学习兴趣的人而言，催眠将是一种非常好的治疗厌学的方法。

● 通过暗示使受试者的发憷意识消失，并使其充满自信

许多孩子对学习有一种发憷意识。而且，他们会感觉对着桌子学习麻烦而乏味，而且非常痛苦。

催眠对于强化注意力集中能力，增强学习欲望很有效。首先，被催眠这件事本身就是一种注意力集中能力训练[1]，而且一旦注意力集中了，学习就没有那么痛苦了。当然暗示的效果也很好。暗示可以唤起被暗示者的自信心，使其有干劲。被暗示者会觉得说不定自己也能学习很好。

针对厌学的催眠要点首先在于让孩子静下心来，而且乐于努力学习。左右运动、前后运动有助于解决这个问题。在催眠过程中，花些时间让受试者进行左右运动或前后运动，这个时候，暗示受试者："一旦这样摇动身体，你的心情就会变得非常平静，不由得想学习。"接着，让受试者在家里学习时，有意识地在桌子前摇动身体数分钟[2]。在学习前或学习过程中，一旦这样做，心情真的会平静下来，而且不可思议的是也有了干劲。由于心情平静，所以注意力能够集中，而且有干劲的持续时间也变长了。而且，除此之外还有一种方法，在觉醒时让孩子做一些简单的记忆题或计算题，在催眠过程中也给孩子做同样程度的题。通常，在催眠状态能够比觉醒时将这些题完成得更好。如果真的是这样，就要不失时机地当场表扬。接着，暗示孩子实际上自己的头脑真的比自己想象的更聪明，而且也很会学习。这样孩子就会有了自信心，干劲也会提高，对学习的抗拒感也会消失了。

1 催眠过程中，受试者的注意力会集中到催眠师的暗示上。重复这个过程，注意力集中能力就会提高。

2 无法静下心的孩子在某种意义上是一些能量过剩的孩子。通过摇动身体，可以释放出多余的能量，使孩子静下心来。

催眠学习法

克服发憷意识提高干劲

针对厌学的催眠要点，首先在于让孩子静下心来，而且乐于努力学习。通过左右运动、前后运动可以有助于解决这个问题。经过这个过程，可以使受试者的心情平静下来。同时，催眠对于强化注意力集中能力，增强学习欲望很有效。一旦注意力集中了，学习就没有那么痛苦了。此外，如果暗示的效果也很好，就可以唤起被暗示者的自信心，使其有干劲。



让孩子充满自信和干劲的有效暗示

- 你比自己想象的更聪明。
- 尝试着学习，你会意外地发现学习很简单很有趣。
- 通过催眠，你的真正实力才能发挥出来。
- 实际上，我知道你是一个很聪明的孩子。
- 你能够像玩游戏一样顺利地做出题。

遗尿症的催眠治疗法

尿床也能通过催眠治疗吗

遗尿症的催眠治疗法的原理在于，通过催眠暗示形成让孩子在夜晚能够自己起床的习惯——在睡觉过程中一旦有尿意就自然而然地睁开眼睛去上厕所。

● 利用催眠治疗在家长的配合下可以促进本人的自发性

有的孩子到了小学的高学年每晚也会尿床。这对孩子本人和家长都是一个很严重的问题。对于本人来说，尿床会使他有自卑感，对于学校的寄宿学习等活动也非常担心，无法参加。对于家长来说，每天都要收拾被褥和内衣，肯定会觉得很累。因此，家长会让孩子从傍晚开始控制摄入水分[1]，或者夜里叫起孩子，但是这样做不但不会好转，反而会使情况恶化。因为在熟睡的时候被叫醒，孩子的睡眠受到打扰，使其睡觉的欲望得不到满足，因此，孩子下次会在被叫起之前尿床。

通常，遗尿症的催眠治疗法的目的是，让孩子在夜晚能够自己起床。使孩子在睡觉过程中一旦有尿意，就自然而然地睁开眼睛去上厕所。

实际上，首先要在催眠过程中通过暗示，让孩子想起白天有尿意时的感觉。让其想起下腹部肿胀感，或者是尿积存在膀胱中给膀胱造成的压迫感。而且，要暗示孩子，夜晚睡觉过程中产生尿意时也会有同样的感觉，而且眼睛会自然而然地睁开。接着，暗示孩子，眼睛睁开以后，自己就会去厕所排尿，之后会熟睡到早晨，而且到了早上会神清气爽地醒来（因为被褥和内衣都没有湿）。

在这里，重要的是一旦开始催眠疗法后，任何人也不能再叫起孩子。如果很快能见效是最好的，但是如果需要花一段时间，家长一定会觉得比现在更累。在见效前，家长是否能配合是遗尿症的治疗能否成功的关键。

1 家长神经质地限制孩子摄取水分本身就会成为一种负面暗示，“对自己来说，尿床是理所当然”的也是一种负面暗示。这些负面暗示会导致负面作用。

遗尿症的催眠疗法

要想治疗遗尿症，家长的配合是不可或缺的

遗尿症的治疗方法，首先是在催眠过程中通过暗示让孩子想起白天有尿意时的感觉，让其想起下腹部肿胀感，或者是尿积存在膀胱中给膀胱造成的压迫感，同时再暗示孩子夜晚睡觉过程中产生尿意时也会有同样的感觉，那时眼睛会自然而然地睁开。接着，再暗示孩子，眼睛睁开以后自己就会去厕所排尿，之后会熟睡到早晨。





一旦开始催眠治疗，为了促进孩子的自发性使治疗成功，要让家长答应夜里不再叫醒孩子。

晕交通工具症状的克服

催眠可以使人不再晕交通工具

用催眠治疗晕交通工具症状的方法是，首先让受试者进入暂时的晕眩状态，接着在催眠过程中，暗示受试者体验深呼吸可以使不舒服的感觉好转这个过程，从而使受试者会有一种安心感，认为即使晕交通工具也没关系。

通过深呼吸消除不舒服的感觉

很多人小时候参加学校的远足时，都有过由于晕车而很痛苦的经历。大多数人是一时性的晕车，但是其中也有人长大后依然晕车。

症状严重的人不仅会晕巴士，就连公交车或出租车也会晕。虽然这种人是由于内耳的平衡器官[1]本身承受交通工具摇摆的能力较差，但是不安、恐惧等心理上的原因也不容忽视。过去晕交通工具的经历留下的阴影，会使人受到预期不安[2]的驱使，认为自己还会再晕交通工具。由于这种不安和紧张，有的人甚至在乘交通工具前就已经晕了。

利用催眠治疗晕交通工具症状的方法，首先会让受试者进入暂时的晕眩状态。在催眠过程中，通过暗示，让受试者体验一下深呼吸可以使不舒服的感觉好转这个过程。这样一来，受试者就会有一种安心感，认为即使晕交通工具也没关系，“只要做一做深呼吸就没事了”，因此在真正乘坐交通工具的时候也不会再晕了。

“即使不舒服自己也能够克服”这个想法成了一种很大的信心，这样受试者就不会再有多余的不安和紧张感了。

1 内耳中有两个被称为三半规管和耳石器的掌管平衡感的器官。

2 置身于与过去出现痛苦感觉和不快经历时相同的情境下，感觉自己会有相同遭遇的不安。

晕交通工具现象的预防

用深呼吸消除预期不安

利用催眠治疗晕交通工具症状的方法，首先要让受试者进入暂时的晕眩状态，接着在催眠过程中暗示受试者，体验通过深呼吸来使不舒服的感觉好转这个过程，使受试者获得安心感，不再惧怕晕交通工具。





治疗失眠

从失眠意识中解放出来

在催眠状态下，催眠师可以使受试者进入无力状态和温感状态，接着再进行催眠暗示，使受试者在躺到床上时也会进入这种状态，从而克服失眠。

● 使受试者的意识集中到自己的呼吸上，通过无力和温感引导其入眠

患有失眠症的人"睡觉吧、睡觉吧"这种意识过于强烈，反而使自己无法入睡了。必须早睡这种焦躁心理[1]会使神经兴奋，从而使人陷入一种紧张状态。

要想睡着，首先要消除这种焦躁或紧张感，使身体放松下来，精神休息一下。在躺到床上的时候，只要身心都能够放松下来，就没问题了。而无力对于放松身心是最有效的。而且，人的身体一旦变得温暖，就会出现睡意。因此，在催眠状态下，催眠师要使受试者进入无力状态和温感状态，并做出后催眠暗示，使受试者在躺到床上时也会条件反射地进入这种状态。

最开始先使用注意呼吸法。这是为了将受试者的意识从"睡觉"这件事上转移开。患有失眠症的人从躺到床上的一瞬间（或者从躺到床上的几个小时前）就已经将意识集中到"什么时候会睡着呢"这件事上了。因此，首先要将这种人的意识从睡觉转移到呼吸上面。人的意识一旦集中到呼吸这个单调的节拍上，自然而然就会进入恍惚状态。如果是这样的话就太好了。因为这相当于睡着一半了。

催眠师看准适当的时机，暗示受试者全身会变得无力。这一步只要按照全身无力法的要领进行就可以了。接着对颈部以下[2]的各部位做出温感暗示。如"你的肩膀会很温暖"、"你的后背会很温暖"。使受试者进入这样的无力和温感状态后，催眠师就用后催眠师暗示法暗示受试者："你一旦躺到床上，就会自然而然地将意识集中到呼吸上，而且会和现在一样感觉全身无力身体温暖，接着你就会无拘无束地品味到那种舒适感。"

1 反过来说，就是"如果再睡不着怎么办"这种预期不安的表现。多数情况下，无论是失眠症还是其他问题症状，都会预期不安而变得严重。

2 头部和脸部凉爽，颈部以下温暖的状态，也就是头寒足热的状态容易使人入睡。

失眠症的克服

减少患有失眠症的人对催眠的过度注意

患有失眠症的人想睡着的意识过于强烈，而使自己无法入睡。因此，催眠师暗示受试者放松心情非常重要。在催眠状态下，催眠师要使受试者进入无力状态和温感状态，并做出后催眠暗示，使受试者在躺到床上时也会条件反射地进入这种状态。从而使受试者将注意转移到呼吸上，并逐渐进入恍惚状态。





失眠症的治疗要点是让患者在躺到床上的时候神经开始休息，心情放松下来。

按时起床的方法

催眠可以使人在希望的时间起床

很多人选择用闹钟来促使自己按时起床，而催眠则可以使人在没有闹钟的情况下也神清气爽地按时起床。

● 将想象的时钟存放到无意识中，在催眠想象中睡觉

早上很难起床，即使被闹钟的声音叫醒，头脑也会迷迷糊糊，很快又会睡着。应该有很多人每天早上都重复这个过程。最理想的状态是，即使没有闹钟也可以在自己希望的时间准时起床，而且可以清醒利索地起床。而催眠能够帮我们做到这件事。

要想在希望的时间起床，就要在催眠过程中使用想象法。首先让受试者的心中浮现出一个闹钟，并想象这个时钟的指针指着自己希望起床的时刻。一旦确认受试者按照暗示说的那样在脑海中浮现出了想象，就开始进行将这个想象存放到无意识中去的工作[1]。暗示受试者一旦收到催眠师发出的信号（例如数三个数之类的），就将这个想象存放到无意识中，之后的只要交给无意识就可以了。之后，使用节拍器法。让受试者听节拍器的声音，并暗示受试者在听节拍器声音的过程中，受试者会逐渐出现睡意，不知不觉就会进入熟睡状态。接着，暗示受试者随着节拍器的声音，几个小时的时间已经过去了，节拍器的声音停下来时，就到了受试者自己希望的起床时间，受试者就会自然而然地睁开眼睛。让受试者花10分钟左右的时间听节拍器的声音就可以。这期间，催眠师保持沉默。受试者会进入宁静的催眠状态，也就是被动催眠状态，有时受试者也会真的睡着（催眠性睡眠）[2]。10分钟时间过后，关掉节拍器，暗示受试者已经到了早晨，受试者会神清气爽地睁开眼睛，而且正好会在自己希望的起床时间起床。如上所述，在催眠想象中睡着，并且按时起床就是这个方法的效果。

1 这是让无意识记住受试者希望的起床时间。之后，无意识会自动发生作用，这意味着即使人的意志力不想起床，也会在希望的起床时间自然而然地睁开眼睛，即间接暗示。

2 如果受试者睡着了，暂时将其唤醒后，使其再次进入催眠状态，并暗示其会在希望的起床时间起来，然后唤醒受试者。

起床时间的控制

利用催眠想象使人在希望的时间起床

催眠可以将想象的时钟存放到人的无意识中，使人在催眠想象中睡觉，并且在预期的时间按时起床。



脸红症的克服

要想在人前不脸红应该怎么做

通过催眠帮助受试者克服脸红症的关键在于，暗示受试者在公共场合讲话的事情很平常，从而使受试者可以拥有一个新形象。

● 将自己的负面形象转换为正面形象

在人前说话会脸红的人，大多在说话之前就已经脸红了。这种人中的大部分人会从正式讲话开始的30分钟或1小时前就开始紧张，有的人甚至在1周前就开始陷入极度紧张状态。这是因为过去脸红的经历作为负面形象被记在了无意识中，因此人会被“自己还会再脸红吧”这种预期不安所控制。要想克服脸红症，就将这个负面形象转换成正面形象。让自己拥有一个在人前也可以从容而轻松地讲话的新自我形象。

首先，让受试者想象自己眼前有一个大屏幕。接着，告诉受试者这个大屏幕上会出现受试者在人前讲话的样子。并对受试者说大屏幕上映出的是与以前不同的能够轻松自然地讲话的自己。如果受试者想象的大屏幕中出现了受试者的崭新自我形象，就让受试者凝视这个形象一会儿。并留出一定的时间（几分钟）让受试者看，以使其将这个形象印在眼睛里。

接下来，暗示受试者自己会进入到屏幕中。并让受试者想象他进入屏幕之后，与最开始在屏幕中讲话的另一个自己合为一体，而且还在与刚才一样轻松自然地讲话。这是让受试者感受[1]自己在想象中平静讲话的状态。接着将这个状态重复数遍[2]，以让受试者觉得这种状态对自己来说是非常理所当然的状态。这个时候也留出几分钟的时间，使受试者的形象能够清晰地浮现出来。

1 如果形象浮现出来时，受试者反而感到紧张的话，那么就需要在这个时候让受试者深呼吸，或者使用重感暗示法等方法，使其放松。

2 使从出现开始到说话结束为止的这段想象重复出现。

利用催眠治疗脸红症

想象自己能够轻松地在人前讲话

有的人之所以会有脸红症，就是因为过去有过脸红的经历，于是自己那个负面形象就被深深地记在了无意识中，于是那个人会被"自己还会再脸红吧"这种不安所控制。因此，只要克服心里的这种不安，就能治好脸红症。

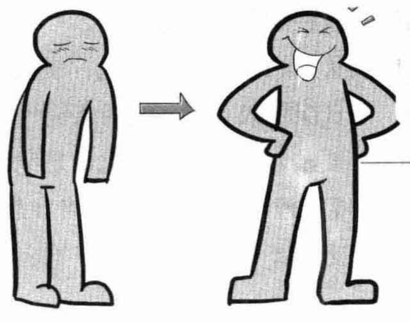
首先，催眠师要让受试者想象自己眼前有一个大屏幕，这个大屏幕上会出现受试者在人前轻松、自然地讲话的样子。受试者需要凝视这个形象一会儿，并将这个形象印在眼睛里。



将嘴张大，慢慢地讲话。（催眠师的暗示）

在你的眼前准备好一个大屏幕，让这个大屏幕上映出你在人前讲话的样子，屏幕中的你正在轻松而自然地讲话。

接下来，暗示受试者自己会进入到屏幕中，与屏幕中讲话的另一个自己合为一体，想象平静讲话的状态，并将这个状态深深地刻在意识中。



来，你也进到屏幕中去吧，你会与屏幕中的另一个你合为一体，接着，你会和刚才一样轻松而自然地讲话。

使在一旁客观观察的自己，与浮现出影像的自己融合起来，使自己真正变成正在人前讲话的自己。

人会根据自我形象行动。如果自我形象改变了，脸红症也就治愈了。



催眠戒烟法

利用催眠可以戒烟

很多人吸烟都是为了获得一种满足感，而通过催眠来戒烟就是要让吸烟者在深度催眠状态下感觉到放松或平静——比吸烟获得的快感要舒服很多的感觉，并使吸烟者在觉醒时能感觉到与之相近的感觉，从而战胜烟草的诱惑。

通过催眠使受试者感到比吸烟时更平静更快乐的感觉

用催眠戒烟时，需要问受试者为什么要吸烟：是因为嘴无聊才吸烟的，还是想要得到什么的欲望使自己这么做的，或者是为了改变心情才吸的，又或者与别人说话的时候觉得尴尬所以才吸的等，总之要弄清吸烟的原因。根据原因的不同，治疗方法当然也会不同。而且，根据戒烟动机的不同方法也会有所不同。对为了健康而戒烟的人，和由于家人讨厌而无奈想戒烟的人，治疗方法当然不同。但是，不管吸烟的理由和戒烟的动机是什么，一旦有东西能够代替烟草使其得到满足感，就会有助于戒烟。如果有能够代替烟草的东西，不但能够缓和禁断症状，还可以增大戒烟的成功率。

进入深度催眠状态时感觉到的放松或平静感，比很多人从吸烟获得的快感要舒服很多。如果在觉醒时也能感觉到与之相近的感觉，即使达不到与那种放松或平静感相同的程度也没关系，应该就能战胜烟草的诱惑。

因此，要让处于深度催眠状态的受试者深深地、慢慢地做5次深呼吸。接着，暗示受试者，无论何时何地，一旦深呼吸5次，就会感觉到与催眠过程中相同的非常放松或非常平静的感觉[1]。而且，要暗示受试者，在之前想吸烟的场合下，如果做一做深呼吸，那么即使想吸烟也会变得不想再吸，并让受试者在想象[2]中描绘自己不吸烟也能够忍住的样子。此外，要暗示受试者一旦再吸烟，好不容易得来的轻松或平静感也会不复存在。

1 与此同时，暗示受试者，深呼吸会使人变得非常愉快，在生活中，受试者会变得每天想做几十次深呼吸。

2 让受试者想象深呼吸可以使自己感到非常放松或平静，最终能够忍耐不再吸烟。

戒烟成功的方法

通过催眠进行戒烟的关键在于要使吸烟者在深度催眠状态下感觉到放松或平静感，那个感觉要强于吸烟获得的快感。同时，催眠师要让受试者在觉醒时也能感觉到与之相近的感觉，从而抵制通过吸烟获得快感的行为。



吸烟的原因很多，其中之一就是吸烟能够获得一种快感。

通过知觉暗示抑制吸烟的欲望

催眠时

用后催眠暗示法做出“你只要抽烟就会感觉很难抽”、“你会不再想吸烟”等暗示，并将受试者从催眠状态唤醒，实际让受试者吸烟试试。



觉醒后

要想利用“烟草很难抽”这个暗示使受试者戒烟成功，需要将受试者诱导入知觉支配阶段。



催眠节酒法

想避免饮酒过量应该怎么做

通过催眠进行戒酒的关键在于暗示受试者自己会在一定饮酒状态暗示自己停止喝酒，并在以后的时候都会由于无意识作用而不再想喝酒。

● 定下合适的量后，将控制饮酒的任务交给无意识

任何东西都是这样，适当地节制自己的喜好是很困难的。酒精也是如此。所谓的好酒贪杯的人无法适量饮酒，很多时候在不知不觉间就会过量。所谓的催眠节酒法，就是酒精一旦达到适量的程度，无意识就会感知到，从而自动停止饮酒的方法。

使用催眠节酒法时，在进行催眠诱导前，首先要让受试者决定酒的量达到多少停下来比较好。催眠师强迫受试者“就定为一合（编者注：“合”为古代容量单位。）吧”的做法不好。始终让受试者有一种自己做决定、自己负责的意识是非常重要的。因为这样一来，受试者努力配合治疗的姿态也会变得更具能动性。

可以的话，事先使用动念动作应答法，使受试者的无意识回答这个适量的问题。之所以这样说，是因为无意识知道多大的量正好。无意识清楚地知道既能使心情变得愉快而轻松，又对身体有益的量是多少。在进行这个过程的时候，催眠师要事先跟受试者说明，告诉他即使是意识不知道的事情，无意识也非常了解，而且它掌握着这个人的肉体、精神、行动等各个方面的信息[1]。

这样定下多少为适量之后，真正开始催眠诱导，通过暗示让受试者想象适量饮酒的状态。接着，暗示受试者这种状态对身心来说是最好的状态，而且无意识会自动发挥作用，你不会再想喝比这个量更多的酒。再补充一句，如果喝的比这个量多了，即使只是一口，也会觉得很难喝[2]，接着会想喝一些别的清爽饮料。

1 这样一来可以说明，受试者也会开始尊重无意识提供的信息，也会使效果更好。
2 补充这么一句，暗示受试者多喝也会破坏对身心来说最好的状态。

禁止过量饮酒

有节制地适量饮酒

通过催眠进行戒酒，首先要让受试者明确他自己只能喝多少酒，接着开始真正的催眠诱导，暗示受试者想象适量饮酒的状态。接着，暗示受试者这种状态对身心来说是最好的状态，而且无意识会自动发挥作用，你不会再想喝比这个量更多的酒。

但是，对于患有酒精依赖症的人，不是使用催眠节酒法，而是要使用催眠戒酒法。而且，探究深层的心理原因也是非常重要的。



你喝一罐听装啤酒，心情会变得非常好，但是你绝不会想喝更多。

实际喝酒试一下，如暗示所说，受试者只能喝1罐，但是这样就非常满足了。在使用这个方法时，与催眠戒烟法相同，需要使受试者进入知觉支配阶段。

相关链接

酒精依赖症　酒精依赖症简单地说是某些人不把喝酒当做一种乐趣，而是对酒不置可否，持续地处于一种对酒的渴求状态。大量饮酒和每天饮酒的人并非酒精依赖症者，但有些人即使是偶尔喝一回酒，一旦喝了酒就会兴奋起来，毫无顾忌地采取攻击性的态度。这样的人就可被视为酒精依赖症者。他们对酒精的依赖是精神上的，最初可表现为间断性地渴望喝酒和不能自我克制。而后如果减少酒量的话，就会引起抽搐、情绪异常、幻觉、幻想等症状。因为酒精依赖症者有时不能发现自己的症状。

用催眠治疗皮肤病

利用催眠使瘊子消失

这也许让你感觉很意外，但是催眠确实能够使瘊子消失。

● 让受试者确信通过想象暗示可以祛除瘊子

顽固瘊子很难祛除，可是在催眠过程中，通过暗示可以格外简单地祛除瘊子。在实际用催眠法祛除瘊子时，使用的是“你的瘊子会变小”、“你的瘊子能拿掉”之类的直接暗示。这个时候如果使用液体氮的想象法，效果更佳。在皮肤科，祛除瘊子的时候，使用的是将瘊子用液体氮冷冻凝固的方法，所以在催眠时要将这个方法改为一种想象的形式进行。

首先，使受试者进入知觉支配以上的深度催眠状态，并让其将注意力集中到有瘊子的部位。接着，利用想象暗示受试者其眼前有一位医生，这个医生会用含有液体氮的棉签放在瘊子上，使瘊子凝固。此外，暗示受试者液体氮会使瘊子变小，而且，在将棉签放在瘊子上的时候，由于液体氮的原因，皮肤会有一种凉凉的感觉。

被催眠者能否真的感觉到皮肤上这种凉凉的感觉非常重要。因为这会使其更加确信瘊子本身可以祛除。也由于这个原因，需要使受试者进入知觉支配以上的催眠状态。

在做完这种想象暗示后，要进行后催眠健忘使受试者忘记暗示这件事本身。与此同时，做出受试者不会再将注意力集中到瘊子上[1]的暗示。因为这样更容易见效。

这样下来，如果是速度较快的，1次催眠就可以使瘊子完全消失，而且通过2—3次祛除得很干净的人也很多。不过瘊子是由病毒引起的，所以还要补充一句，暗示受试者的免疫力非常高，病毒已经无法侵入其身体了。

1 因为受试者一旦在日常生活中注意瘊子，在无意识的过程中，瘊子的存在对于受试者来说就会变成一件理所当然的事，结果会暗示自己“瘊子已经祛除不掉了”。而且，过于频繁地意识到瘊子，会使好不容易进行的后催眠健忘被破坏。

利用催眠祛除痦子

对皮肤疾患也很有效的催眠暗示

在催眠过程中，通过“你的痦子会变小”、“你的痦子能拿掉”之类的直接暗示可以让受试者意识不到痦子的存在，并提高免疫力，让病毒无法侵入体内。

你会困得不行，再过一会儿，你真的会睡着。

令人不可思议的是，在你睡觉的过程中，痦子正在逐渐变小。

你从催眠状态醒来之后，痦子也会继续变小，不久就会消失。



有的人用这种催眠方法2—3天就会见效，有的人则2—3周才会见效。

催眠师用棉签蘸液态氮擦拭受试者皮肤上的痦子。

变得漂亮了。

肌肤变得光滑了。



皮肤是与情感密切相关的部位，催眠这样的心理研究对于皮肤疾患也很有效。



此外，湿疹和小脓包等皮肤疾患也可以活用催眠法进行治疗。如果能够每天坚持的话，自我暗示也会很有效。

催眠减肥法

无压力平稳减重法

通过催眠来进行减肥不需要受试者忍耐着不吃东西，而是通过暗示或想象自然地降低食欲，从而养成良好的饮食习惯，达到减肥的目的。

● 通过催眠想象使异常的食欲恢复正常，获得满足感

即使靠意志力减肥，也很难长期坚持。即使尝试着忍耐不吃想吃的食物，不知不觉也会向诱惑投降。而且很多时候，焦躁情绪越来越厉害，反而更想吃东西了[1]。在这一点上，催眠减肥法是一个无压力或焦躁[2]的平稳减重法。这个方法不是让你忍耐着不吃，而是通过暗示或想象自然地降低食欲，养成最好的饮食习惯。

在减肥的时候，吃什么不吃什么首先成了一个问题。甜食或油腻的食物等容易发胖的食物当然要控制。但是，令人困惑的是，对于需要减肥的许多人来说，这些是他们非常喜欢的食物。因此，催眠减肥法会让受试者想象出容易发胖的食物，然后暗示受试者看到它们就觉得厌烦，而且看起来就很难吃，所以不想吃。

人不能完全不吃米饭、面包等碳水化合物，但是要减量。例如，如果受试者在此之前吃两碗饭，那么就暗示其1碗就满足了，不想再多吃。

在开始吃饭时，一旦吃很多生蔬菜沙拉，肚子就会因此而吃饱，而且也不是那么想吃其他的东西了。“一坐到饭桌上，眼睛就盯住沙拉”、“不知为什么总是想吃蔬菜”、“你的身体想摄取蔬菜”之类的暗示非常有效。

此外，在餐桌上避免吃饭快也是非常重要的。通过暗示[3]受试者“越是一口一口地好好咀嚼慢慢吃，越觉得味道好”，即使吃的量比之前少，也可以使受试者得到饱腹感或满足感。

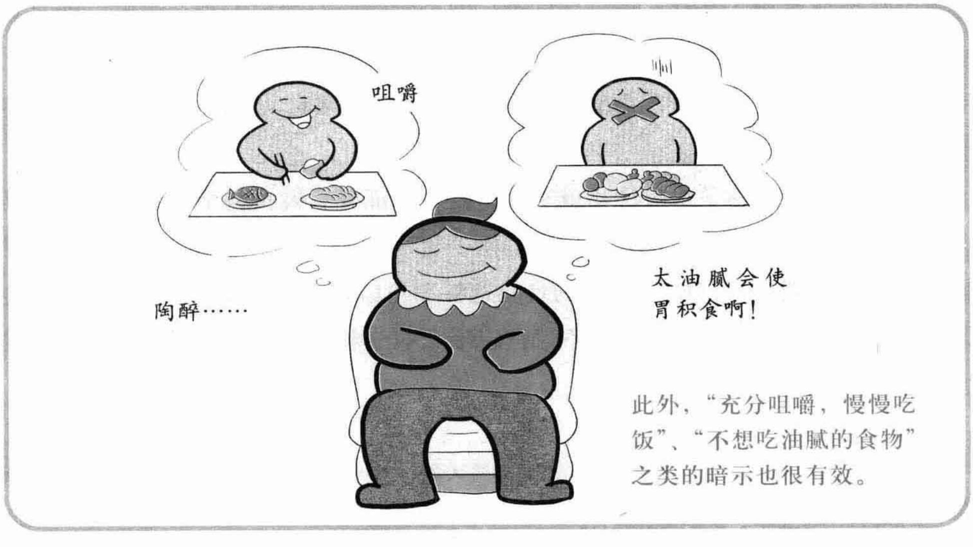
1 如果通过意志力勉强坚持减肥，由于其反作用，反而使人陷入严重的过食症，这样的例子很多。
2 催眠减肥法不会让你有焦虑感，所以也很少反弹。
3 这个时候如果补充一句：“一坐到餐桌前，不知为什么心情会变得非常平静。”效果更好。

催眠减重

通过催眠想象变得苗条

催眠减肥法可以让受试者想象出容易发胖的食物，然后暗示受试者看到它们就觉得厌烦，而且不想吃，并形成良好的饮食习惯，以达到减肥的目的。





偏食矫正法

催眠可以让孩子不挑食

催眠可以通过想象暗示使受试者的脑海中浮现出吃饭的场面，并暗示受试者对看到那个食物没有厌烦的感觉，然后逐渐习惯了那种味道，最终克服偏食症。

克服发憷意识的同时使患者充满自信

矫正偏食是催眠擅长的领域之一。只要使受试者进入知觉支配阶段，就可以控制其味觉。对不喜欢的食物的发憷意识也会通过暗示肃清，使受试者感觉味道很好。

但是挑食情况非常严重的话，治疗偏食也要分阶段进行。在不喜欢的食物非常多的时候，即使突然做出“从今天开始你什么都能吃”等暗示，也会很勉强。首先选出某一种受试者不爱吃的食物，从让受试者能够吃此食物开始。

具体做法为，通过想象暗示使受试者的脑海中浮现出吃饭的场面，告诉受试者菜谱中有他不喜欢吃的食物。但是，要暗示受试者，不知为什么，这次与往常不同，虽然看到那个食物，却没有厌烦的感觉，而且感觉自己能吃这个食物。接着，让受试者在想象中吃那个食物。这时，暗示受试者，那个食物没有想象的那么难吃，而且在吃的过程中还一点点习惯了那种味道。最后还可以做出受试者会觉得那个食物很好吃的暗示。而且，还要事先暗示受试者，最近也会变得能正常吃其他的食物[1]（事先选定一种食物）。

但是很多偏食的孩子本身性格就有些神经质。而且，挑食甚至会使其感觉非常自卑，因而在生活上全面消极，失去自信的例子也不少见。因此，不只要暗示孩子“能吃某某食物”，还要做出能吃不喜欢的食物这件事可以使自己有信心，每天的心情也会变得开朗愉快这样的暗示。而且，不偏食以后会有一种自己变成了哥哥（姐姐）的感觉这种暗示[2]也很有帮助。

---

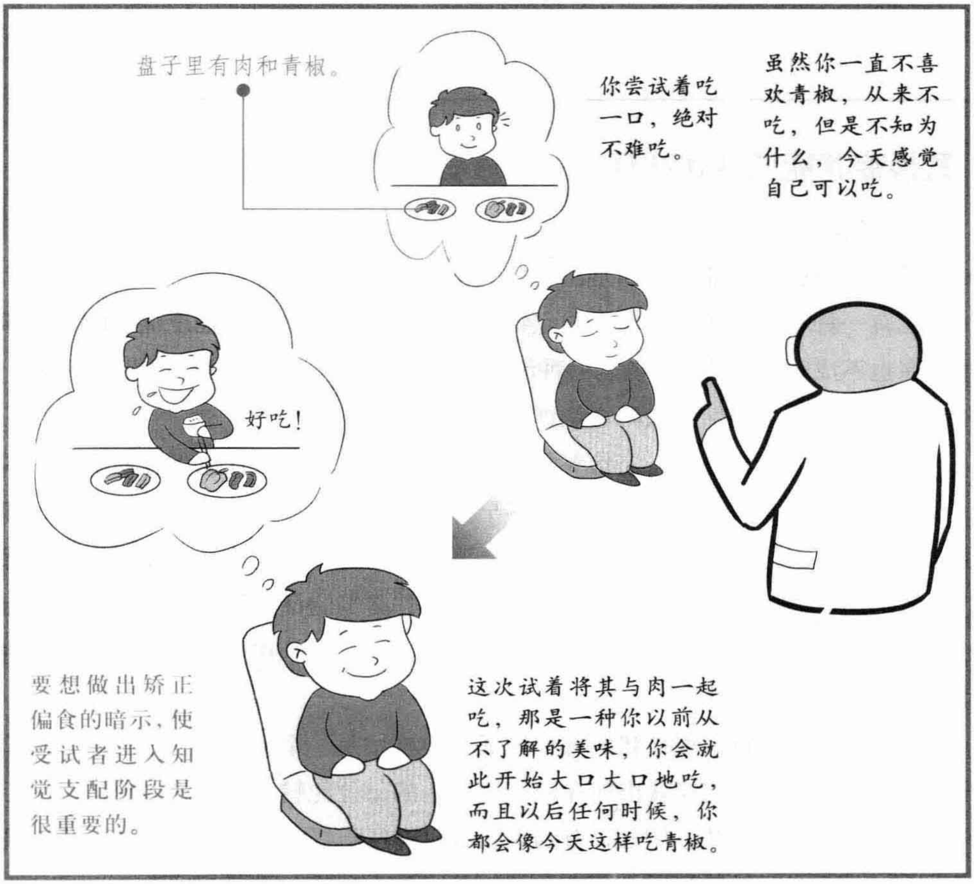
1 在开始选择食物（假设是鱼）的时候，可以问受试者：“吃完鱼之后想吃什么？”这是一种将受试者已经能够吃鱼这件事作为前提的间接暗示。

2 这种能够增强孩子自尊心的暗示对遗尿症的治疗也很有帮助。

偏食矫正法

变得能够吃不喜欢的食物

对于有偏食症的孩子来说，挑食在生理上和心理上都会给孩子造成消极影响，而通过催眠可以让孩子不再厌倦这些食物，以形成良好的习惯，并获得自信。



相关链接

偏食 偏食也称为挑食或偏食症。它是一种不好的饮食习惯，但是它不是一种疾病。一般来说，偏食的儿童会对食物品种产生一定的偏好，对自己喜爱的食物毫无节制地进食，而对自己不喜欢的食物却一概拒绝。儿童形成偏食的原因与饮食心理卫生有关，主要原因来自儿童自身和家长两方面。如果家长对某些事物好恶分明，往往造成孩子去模仿。

症状置换法

用催眠把重的症状换成轻的症状

通过催眠的方法，可以将目前较为严重的症状置换为另一种较轻的症状，从而可以减轻受试者的痛苦。

● 置换症状能使症状减轻，并使患者关注症状的原因

如果不解决问题的根本原因，那么即使通过催眠消除了问题症状，也很快会复发。又或者没有出现原来的症状，而是出现了其他新的症状。

因此有一种观点认为，将现在的症状转换为不是那么痛苦的轻度症状的话，即使症状存在也不成问题，而且这也是一种治疗。基于这个观点，在实际的催眠过程中，将至今为止的症状转换为新症状的方法即为症状置换法。

一旦使用了症状置换法，症状复发的几率会实际减少，而且也更容易解决根本问题。人在被严重的症状折磨的时候，想尽早摆脱这种症状的想法充满大脑，而且即使是早一刻也好。因此，治疗者即使提出需要调查症状原因的建议，很多人也不会感兴趣。但是，如果可以通过症状置换法使症状一直非常轻的话，就可以从容地关注症状的原因了。由此患者才会配合治疗者努力找出原因。而且，在原因成功解决时，将被置换的症状消除就可以了。

在置换症状时，将出现症状的部位换成其他部位是一个原则。这个时候，比起现在出现症状部位，尽量使症状出现在距离比较远的部位比较好。因此多数情况下手脚等末梢部位容易出现症状。例如，有的人头部没有任何器质性疾病，却被一跳一跳的头痛所困扰，这个时候就可以使用症状置换法，使刺痛感[1]转移到脚趾。

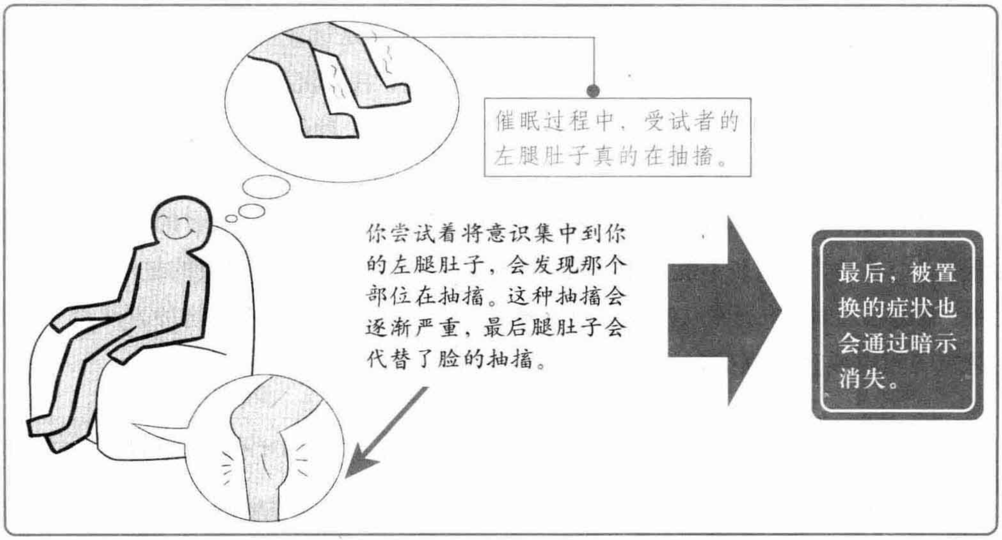
1 这个时候，不管是在症状置换前还是症状置换后，只有症状的程度不同了，疼痛还依然存在。除此之外，还有一种方法可以使脚趾出现完全不同的症状（例如，让脚趾出现脉搏跳动的感觉，让此人不知不觉间开始担心脚趾）。

很有效果的症状消除法

将症状置换成轻度症状来解决问题

对于通过催眠疗法无法根除的问题，或者是消除了症状后又会复发的问题，可以采取症状置换的方法——通过催眠将现在非常痛苦的症状转换为不是那么痛苦的轻度症状。





时间扭曲法

用催眠控制时间知觉

用催眠控制时间并不是要用催眠来扭转时间，而是通过催眠来控制受试者的时间知觉——受试者对时间的感觉。

● 利用暗示改变人对时间的感觉

很多从催眠中醒来的人一看表，都会惊讶地说："已经过了这么长时间啊？"实际过了1个小时的时间，但是有的人觉得只过了30分钟。反之，也有人会说："我以为过了多长时间呢。"心理时间[1]与实际时间本来就有差距，特别是在催眠状态下，这种差距就更大。反之，我们可以利用这一特点，通过暗示使受试者感觉到的时间比实际的长或者短。这就是时间扭曲法。

利用催眠延长心理时间的方法，对于提高工作或作业的效率，使学习或技能进步上很有效。例如，想更高效地学习英语的时候，可以按如下方法进行暗示，从而扭曲时间。

催眠师对受试者说："每过10分钟，我就会啪的一声打个响指告诉你。"但是每过1分钟就打一个响指（隔2分钟或3分钟也可以。要点是远比实际时间短）。重复这个过程6次之后，告诉受试者："接下来的1个小时里，我会沉默。这段时间里你要像每天那样学习英语。"然后给他留出6分钟的时间。这是一种使其在6分钟内学完1个小时才能学完的东西的训练方法。

这样让受试者在想象中学习，并多次使用这种方法，这样受试者的学习效率就会逐渐提高。当然，这样并不能让效率提高10倍，但是会比之前有很大的进展是肯定的。此外，缩短心理时间[2]还可以使人觉得无聊或痛苦的时间很短，所以这种方法对于克服发憷的场面或缓和痛苦很有效。

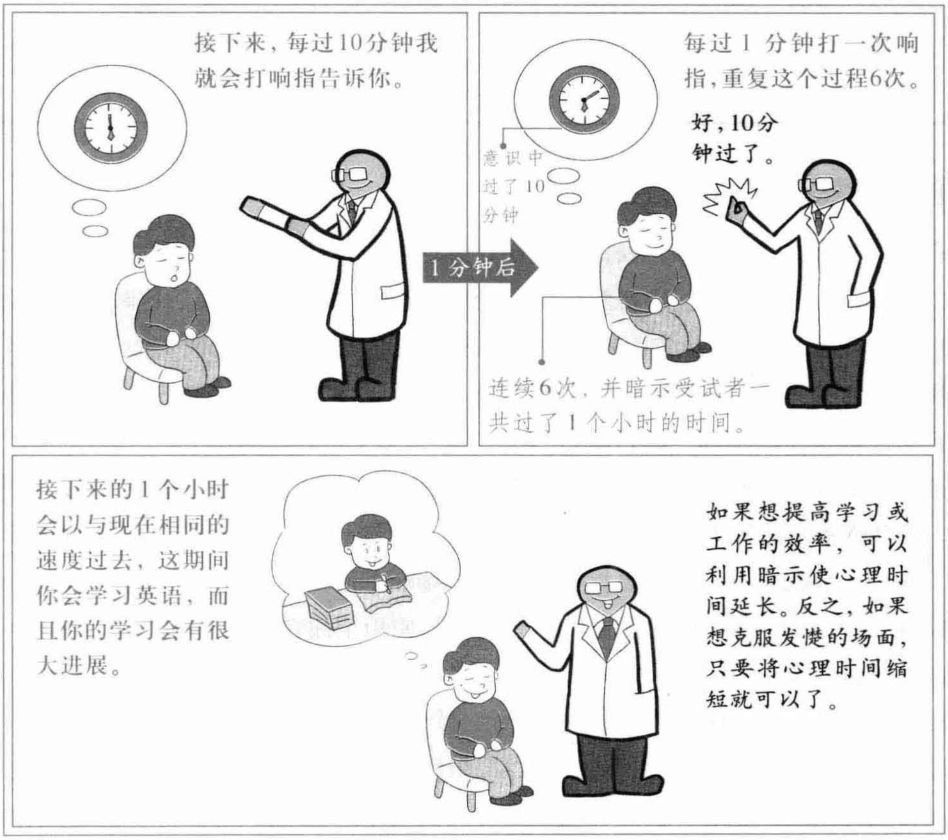
1 人的心理时间会因当时的心理状态发生变化，例如，同样是1个小时的时间，感觉也会有长有短。我们将这个时间与时钟指示的实际区分开来，称其为心理时间。

2 例如，时间每过3分钟，就暗示受试者"过了1分钟了"，使其感觉时间很短。

心理时间与实际时间

利用催眠想象改变心理时间

由于心理时间与实际时间存在差距，因此可以通过催眠暗示受试者感觉到的时间比实际的长或者短，以达到控制时间的目的。这就是时间扭曲法。



相关链接

时间知觉 时间知觉（time perception）是电影心理学中的概念，表示人们对客观现象延续性和顺序性的感知。人总是通过某种量度时间的媒介来感知时间，如外在标尺，包括计时工具和宇宙环境的周期性变化等，又如内部标尺，包括机体内部的一些有节奏的生理过程和心理活动。心理学家发现，人的时间知觉与活动内容、情绪、动机、态度有关，就像内容丰富而有趣的情境使人觉得时间过得快，内容贫乏枯燥的事物使人觉得时间过得慢。

治疗不安发作

催眠能够控制身心不安的感觉

利用催眠应对恐慌发作的方法也有很多，但是使患者本人能够自行控制这种不安是最重要的。

通过自我控制消除预期不安

有的人某天在公交车或拥挤的人群中，会感觉到一种强烈的不安突然袭来，严重的心悸、晕眩、呼吸困难、发抖等症状开始出现，似乎就快倒下了。这时这种人会有一种自己会死去的恐惧感，其中真的有人失去意识倒下。这就是恐慌发作（不安发作），是恐慌性障碍的开始。一旦经历过恐慌发作，就会被再次发作的不安所困扰，并开始避开容易使其发作的场面[1]或外出。

治疗不安发作的具体方法是，使患者无论何时何地都能够利用深呼吸法、重感暗示法，或温感暗示法等方法，让自己放松下来，平静下来，并在催眠过程中进行练习。接着，使其在催眠状态下想象恐惧将要发作的场面，使其习惯那个场面。如果这个时候受试者有些不安的话，让受试者体验一下实际使用上述自我控制法——将注意力集中于自己感到不安的感觉，接着暗示自己突破想象中的那个场面的整个过程。并使受试者充满自信，相信即使有些不安，自己也不会恐慌。但是，只用这种方法是不够的。之所以这么说，是因为大多数情况下，在恐惧障碍的背后，潜藏着受试者本人的生活方式或性格方面的问题。一旦对恐慌障碍的人使用年龄倒退法，这种人与父母之间的心理纠葛就会表现出来。其根源在于父母的过多期待、必须做一个好孩子的咒语束缚、未得到满足的对父母的依赖欲等问题。要想根治这种症状，患者本身要注意到这些问题。而要探究其原因，使用倒退、梦的诱导、动念动作应答法等方法是很有效的。

1 除了公交车和拥挤的人群，恐慌也常常会在电梯中、开会过程中、在高速公路上开车时、在银行提款机或超市的收银台等地方排队时，以及在理发店散开头发等时候发作。而且，也有人会在一个人待在家里的时候发作。

战胜恐慌发作

利用催眠应对恐慌发作的方法之一就是使患者本人能够自行控制这种不安感。具体方法是，使患者利用深呼吸法、重感暗示法或温感暗示法等方法让自己放松下来，接着在催眠状态下想象恐惧将要发作的场面，并逐渐习惯那个场面，战胜不安并获得自信。

利用催眠使患者具备自我控制能力

一旦经历过一次恐慌发作，在处于相同状态时，就会被一种会不会再次发作的预期不安所困扰。



这种人平时就要通过自我催眠或他人催眠进行练习，以控制自己的身心。



相关链接

恐慌发作的症状描述　恐慌发作的过程应包含下述症状中至少4种，同时这些突发症状会在10分钟内达到极致。

1	心悸或心跳过速。	8	头晕或晕厥。
2	大量出汗。	9	现实感消失或感到与自己分离。
3	颤抖或摇晃。	10	担心失控或发疯。
4	呼吸困难。	11	担心死亡将至。
5	咽喉有卡住的感觉。	12	各种触觉异常。
6	胸部疼痛。	13	发冷或发热，有充血感。
7	想呕吐或者腹痛。		

自信获得法

催眠可以让人体验梦想实现的感觉

如果想要培养精神力量和动手能力应该怎么做？发展催眠就可以将受试者带到自己美好的未来，以鼓励受试者更为积极地生活。

● 利用发展催眠让受试者想象并体验实现目标之前的过程

有的人目标虽然很明确，但是对于是否能实现它却没有自信。这个时候进行发展催眠会有帮助。

首先，在催眠状态下将受试者带到未来。向着他实现目标的那一时刻进发。这个时候，不要规定到什么时候，总之是带受试者到实现目标的那一时刻。在那里让受试者充分体验一下梦想实现的喜悦和满足感。（到这里为止，具体方法与愿望达成法[1]中常使用的想象训练是相同的。但是仅仅如此，也只是在看梦中的故事罢了。）

一般在实现目标之前，都会碰到许多困难或障碍。很多人一想到那些困难或障碍，就会被不安所困扰。而且，由于这个原因，向着目标迈进的勇气和信心也没有了。而自信获得法的目的是，模拟排除一切困难和障碍的经历，培养出一种为实现梦想而不断努力的精神力量和动手能力。

因此，催眠师会让受试者想象实现目标之前的过程。催眠师会对受试者提问，让受试者用知觉回答实现目标的这一时刻是什么时候，如果从200×年（现在）开始算的话，是几年之后（几个月之后）。假设受试者回答是“5年后”的话，催眠师就让受试者回顾这5年时间里受试者做了哪些努力，怎么行动或是生活过来的。而且，还要让他想起遇到困难或障碍时是怎样处理的[2]。

这样一来，就能够以已经实现了目标为前提，让受试者详细地想象并体验一下这5年里的经历。

1 为了实现梦想或目标，主要通过自我暗示或想象成功时刻进行自我训练的方法。
2 这样的模拟，是在人的无意识本来就具备解决问题的智慧这个前提下进行的。

催眠与自信强化

通过催眠模拟目标的实现

对于那些目标明确，但是对未来没有自信的人而言，发展催眠是一种非常好的励志机制。运用发展催眠可以将受试者带到未来的世界，让受试者在催眠状态下感受自己实现目标的那一时刻，从而激发受试者的斗志。





催眠大师一览表

帕拉思瑟斯
（1493—1541）

瑞士医生，认为星辰能通过磁场影响人类，而所有的磁石对人体都有作用，可以运用磁石来对人进行治疗。这其实是运用心理暗示来对病人进行治疗，与后来的信仰疗法有些相似。

范·赫蒙特
（1577—1644）

认为人体能放射“动物磁性”，这种动物磁性可以影响其他人的精神和肉体，此后的信仰疗法的握手治疗就是由此发展来的。

弗朗茨·麦斯麦
（1734—1815）

现代催眠术的开创者，认为若要维持身体健康，人体必须与恒星和行星保持电化学平衡；倘若这种平衡受到干扰，人体的健康状态即被破坏。这种平衡可以通过磁性治疗获得恢复。

德·普伊塞格
（1751—1825）

退役军人，麦斯麦的追随者，在催眠术发展史上有着特别重要的地位，揭示了他称之为“人工梦游”的意识状态。将人们的磁气理论转变为“意念力量学说”——医生是用意念的力量直接控制着患者。普伊塞格的治疗方法与他对催眠性质的认识具有现代特色。

约斯·狄·法罗
（1756—1819）

认为梦游产生于受试者的期望和催眠感受性。催眠师的手法、磁铁等都只是在受试者的期望和感受性被激发之后才有作用。与以往的诱导方法正好相反，他主要使用语言诱导技术。他的观点具有一定的进步性。

约翰·埃利奥特逊
（1791—1868）

英国外科医生，反对麦斯麦的动物磁气学说，认为某些金属能释放更大的磁力，因而具有更强的治疗作用，但这个观点是错误的。不过，他仍然坚持催眠工作，并创办了催眠术的专门杂志《活力论者》。

詹姆斯·布雷德
（1795—1860）

催眠的命名者，英国曼彻斯特城的外科医生。随着对催眠的研究，他预见到在催眠麻醉下进行外科手术会改善手术效果。布雷德认为，催眠与睡眠的关系非常密切，并创造了“neurohypnology”（神经催眠学）来反映这层意义——后来被写成“Hypnosis”（催眠）。他认为催眠是产生于长时间注视某一目标导致的眼肌疲劳，并创造了名为“布雷德术”（Braidsm）的催眠诱导方法。随着研究的进展，布雷德认识到催眠状态与受试者集中精力有关，于是把“催眠状态”的名称改为“单一意念”（monoi-deism）。

詹姆斯·埃斯代尔
（1808—1859）

在外科手术中大规模使用催眠术的第一人。埃斯代尔致力于把催眠麻醉用于外科手术，用催眠麻醉做了300多例手术，多数是阴囊肿瘤切除术。他发现使用催眠术以后，手术死亡率从过去的50%下降至5%。不过此后化学麻醉药品的发明导致了催眠术在外科应用的迅速减少。

安布鲁斯·奥古斯特·利保尔特
（1823—1904）

催眠领域“南锡学派”的代表人物，法国医生，在工作中，他发现把语言的催眠暗示和布雷德的长时间凝视方法结合起来就可以使大多数的患者进入催眠状态。1886年，他的《催眠》一书问世。但该书在出版后的20年里一直无人问津。

希博莱特·博恩海姆
(1840—1919)

催眠领域“南锡学派”的代表人物，主要研究兴趣在于认识催眠暗示现象。他能够通过演示的途径，说明暗示是催眠的基本和主要的因素，并科学地证明催眠诱导的原因是心理的而非身体的。他出版了《催眠暗示》一书，讨论催眠的治疗作用，包括瘾症和心身疾病的治疗。博恩海姆对催眠术的贡献表现为证明了暗示是催眠的主要因素和研究催眠术时所采取的严格方法和批评态度。

吉恩·马丁·夏科
(1825—1893)

催眠领域“巴黎学派”的代表人物，巴黎萨尔皮特里(Sa1petriere)医院神经科主任，1878年开始研究催眠术，但他的研究却得出了一些错误结论。夏科错误地认为，催眠状态与癔症有着密切的关系，而且只有歇斯底里的人才有可能被催眠。同时，他认为催眠状态是器质性的现象，可以单纯用身体刺激方法诱导出来。但他使用催眠术，发表有关催眠术的论文，对催眠术被医学界所接受有一定意义。

皮埃尔·珍妮特
(1859—1947)

认为在催眠状态下，受试者的意识逐渐被压抑，潜意识会逐渐表现出来；当受试者处于深度催眠状态下时，潜意识可以完全取代意识。皮埃尔的研究兴趣主要在于从理论上解释催眠的性质。

西格蒙德·弗洛伊德
(1856—1939)

1885年，开始与夏科一起开展研究；之后又与博恩海姆和利保尔特合作。最初，弗洛伊德认为催眠可以呈现人的无意识，并可以治疗神经症。但是由于精神分析法的创立，弗洛伊德对催眠术的使用减少，并使得催眠术的应用迅速减少，但也推动了催眠术实施方法的改进。

克拉克·赫尔
(1884—1952)

1933年出版《催眠与暗示：实验研究》一书，从科学角度介绍了与催眠有关的研究方法，并在书中提出了许多有关催眠术的无人能解的问题。

米尔顿·艾瑞克森
(1901—1980)

现代最具影响力的催眠师之一。他的治疗方案因人而异，其中最基本的一点在于，艾瑞克森非常注重与患者的关系，把进入患者的世界作为治疗的前提。他只为患者树立一个目标，接着帮助患者自己去争取实现。

欧内斯特·希尔加德
(1904—2001)

美国心理学家，斯坦福大学的心理学名誉教授。他对催眠术的发展有较多贡献，其中以在催眠镇痛研究中的成绩和提出“新离解性学说”理论最为杰出。其中“新离解性学说”可以用来解释催眠以及催眠现象。

马丁·奥恩
(1959—？)

美国宾夕法尼亚大学的精神病学教授、宾夕法尼亚医院研究所实验精神病学研究室主任，在区别真假催眠行为的研究方面贡献突出，在催眠术的法学应用方面也有独到见解。